

HEALTH.

(Bengali)-

ফাল্গুন - February

১ম সংখ্যা

৯ম বর্ষ



প্রতি
সংখ্যা ১০

Ananta

245
24.3.31

নোট

বাবি

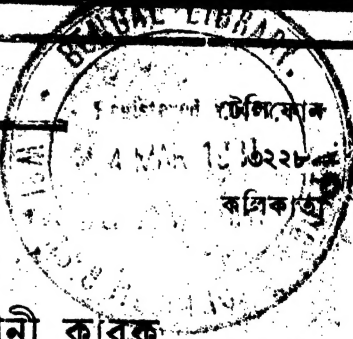
টেলিগ্রাম

সারসারান

CALCUTTA

কলিকাতা

28 MAR 1931



সুপ্রসিদ্ধ

কলিক বিক্রেতা ও আমদানী কারক

ডি. এম. বিশ্বাস এণ্ড কোং

নং ডালহৌসি কোম্পানী (ইউ) কলিকাতা

পোস্ট বক্স নং ৭৯ কলিকাতা

কিন্তু লো সচিব কাউন্সিলের নিমিত্ত আবেদন করুন।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম. বি

সহযোগী সম্পাদক—শ্রীবিজয়ভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি. এল ও

করিমুল শ্রীমদভূষণ সেন আয়ুর্বেদজ্ঞানী, এম. এ. এম. এম.

কার্যালয়—১০১, কলকাতা স্ট্রীট, কলিকাতা।

५।

আরোগ্য নিবেদন, ১৯১ বহরাজার ষ্ট্রট, কলিকাতা।

কায়স্থ পাত্রী আবশ্যিক

একটি সুন্দরী, স্বাস্থ্যবতী শিক্ষিতা কান্না
পাত্রী আবশ্যক। পাত্র উচ্চশিক্ষিত ও
সাহিত্যিক এবং ভাল গভর্ণমেন্ট চাকুরী করিয়া
থাকেন।

নিম্ন ঠিকানায় ফটো ও বংশ পরিচয় সহ
পত্র লিখিতে হইবে।

ବକ୍ତ୍ର ନଂ ଏ ୧୫

C/o **ଆହୁ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ**

১০১ কর্ণওয়ালিস্ স্ট্রীট, কলিকাতা ।

বাক্যান্ন শিল্প গৌরব
লক্ষনেশ্বরী কটন মিলের

উৎপন্ন যান্ত্রিক বস্তুর

প্রত্যেক ইঞ্চি সূতা নিজ কলে প্রস্তুত ও
ইহার ধুতি সাড়ী সর্ববাপেক্ষা অধিক টেকসই সূতরাং

ব্যক্তিমাতেই ইহার অধিক আশ্রয় করে। ইহাতে ঐর্ষান্বিত কতিপয় বহুব্যবসায়ী ইহার

বাবু ছাপ ও নম্বর নকল করিতেছে।

দেশবাসীগণ, সাবধান !

কাপড় খরিদকালে বঙ্গলক্ষ্মীর নাম, ছাপ ও নম্বর দেখিয়া লইবেন।

[illegible]

বিশ্বেশ্বর রস

দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিষ্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টর পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেনঃ—

অনুবাদ—“আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও একো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশেষ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১ টাকা। তিন কোটা ১১০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১০০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)

২৬৬, বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

গ্রহের ফের

সংসারে সুখ শান্তি লাভের উপায়। ইহা এক খানি অদৃষ্ট পরীক্ষার চমকপ্রদ উপাখ্যান সম্বলিত গল্পের বই। দৈবশক্তির উপর নির্ভর করিয়া কাব্য করিলে মানুষ কি না করিতে পারে—তাহারই বিবরণ। যদি সংসারে শান্তি লাভ করিতে ইচ্ছা করেন এই পুস্তক গ্রহণ করুন, পত্র লিখিলেই বিয়ারিং পোষ্টে পাইবেন।

প্রাপ্তিস্থানঃ—সেবাইত—রামময় আশ্রম
শোঃ কুণ্ড। বৈদ্যনাথধাম, (এম্, পি,)

কিং এণ্ড কোং

২০৭এ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলেসলি ষ্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সামান্য ঔষধের মূল্য—

অরিট ১০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম। প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম। প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ২১ প্রতি ড্রাম।

সবল গ্রহ চিকিৎসা— গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বানান ৪৪০ পৃ. মূল্য ২ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার— ডাঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বানান মূল্য ২১০ টাকা।

আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ প্রস্তুতকারক

Indo French Drug Home

এর

পেনো বাম

বাত, শিরঃপীড়া ইত্যাদি যাবতীয়
বেদনাতে মালিশ করিলে আশু
উপশম হইবে।

সর্দি, ক্ষত বা পোড়াতে লাগাইলে
আরোগ্য হইবে।

Sole Agent—বল্লভ এণ্ড কোং

১০১ নং কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।



ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়াম

সুন্দর ও স্থানান্তরে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বাঁশী, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাজন্ত
আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন যন্ত্র
আবশ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son

Telegrams MUSICAL
Telephone 1951

Calcutta,
4 Dalhousie Square, East.

প্লাশমন

PLASMON

প্লাশমন

সহজে দ্রবনীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্বাস্থ্যমণ্ডলী, মস্তিষ্ক, অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভীদুগ্ধ হইতে প্রস্তুত এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“পোটড” খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজ পাচ্য
এবং শরীরে সত্ত্বর সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্লাশমন”

বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলুমিনি, ফস্ফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম, লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরোরুট।

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরোরুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরোরুট সহস্র গুণে
শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা, ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে ও
উপকারিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

যক্ষ্মরোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকাশয়ের বাবতীয় রোগেই “প্লাশমন”
সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদ্রব্য সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে
শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দ্রব্য সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যন্তকষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত করা যায় :—দুই
চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মসৃণ করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া দুধে তাহা মিশাইয়া
অগ্নিতে চড়াইয়া রাখিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

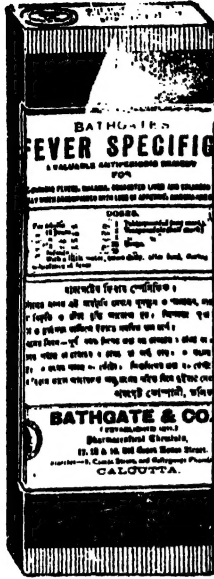
প্লাশমন—এরোরুট, বিস্কুট, কোকো, ওটস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী এবং
কুচি অনুযায়ী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫/১১ নং হারিসন রোড, কলিকাতা।



বাদগেটের ফিভার স্পেসিফিক ।

পালাঙ্কর নাশক এই মহৌষধি সেবনে যুসুসে ও পালাঙ্কর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাশ্লতা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ-বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ, ৩ তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বর বিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম	২১
ছোট ,, ১২ ঐ ঐ	২১

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,
কেমিস্ট্‌স্‌,

১৯ নং ওল্ড কোর্ট হাউস স্ট্রিট কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

**Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.**

IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : SPECIALLY MANUFACTURED for the

INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

পি, ব্যানার্জির
সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেন্সিন” মার্কা

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০১০, ভিঃ পিতে ১১১০, ৫০ শিশি ৪০৮, ভিঃ পিতে ৪২৮ টাকা,

১০০ শিশি ৭৫৮, ভিঃ পিতে ৭৮৮, ১৪৪ শিশি ১০৮৮, ভিঃ পিতে ১১২৮ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

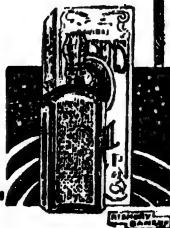
শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিজাম, ই, আই, আর ; (সংগ্রহাল পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষমস্বয়ী!



কেশরঞ্জন-
বেশী ঠাণ্ডা কারন দীর্ঘস্থায়ী।



কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ কলিকাতা
মহাশয়ীক ভাণ্ডারীয়া ইমদাদির-
চিহ্ন বিখ্যাত ইমদাদির।

চুলগুলিকে শুন

কালো কর্তে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের
কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকরী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে।
এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি
কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আব্দুল কেরীয়া উমদাদির

১৮১১৯ নং জোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা



The Original

সকল ঋতুর পক্ষেই আদর্শ খাদ্য ও পানীয় ।

হলিঙ্ক মাল্টেড মিল্ক লোকের পক্ষে পানীয় ও পুষ্টিকর খাদ্য দুইই, কারণ ইহাতে যেরূপ প্রয়োজন ঠিক সেই পরিমাণ মত উপকরণগুলি আছে । উৎকৃষ্ট বাছাই (Malted) জব ও বিশুদ্ধ প্যাস্টুরাইজ (Pasteurised) দুধ ইহাতে প্রস্তুত বলিয়া ইহা সুপাচ্য ও খাওয়ার অতি প্রয়োজনীয় উপকরণ “ভাইটামিন” ইহাতে বালি ও দুধ ইহাতে আসে । ম্যালেরিয়া, আমাশয়, জ্বর ইত্যাদিতে বিশেষ ফলপ্রসূ ।

জলে গুলিলেই এক মুহূর্তে ব্যবহার করা যায় ; আসল জিনিস হলিঙ্ক লিখিতে ভুলিবেন না ।

বাজারে ও সকল ডাক্তারখানাতই ৪ সাইজের পাওয়া যায় ।

Made in England

**HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
SLOUGH BUCKS., ENGLAND**

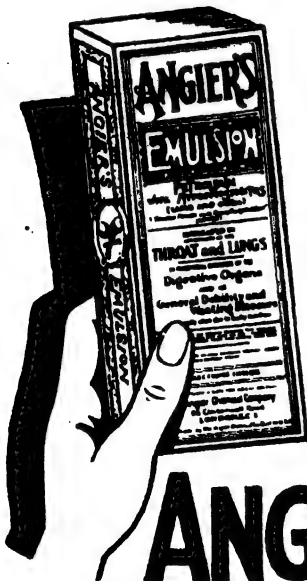
AFTER MALARIAL & ENTERIC FEVERS

Angier's Emulsion will be found eminently useful in the convalescent stage of Malarial and Enteric Fevers. By its antiseptic properties and its soothing, lubricating effects upon the intestinal mucous membrane, it aids in the elimination of the toxic matter elaborated in the system during the acute febrile stage. Moreover, by its stimulating effect upon the absorptive functions, assimilation of nutritive material is increased, appetite is improved, the blood is enriched, and the anemic, digestive disturbance and nervous prostration are all rapidly overcome.

A retired Colonel of the Indian Medical Service writes:—

Dear Sirs,—Following repeated attacks of debility due to long service in the tropics, I was left with obstinate chronic bronchitis, severe flatulent dyspepsia and a general neurasthenia, which took the form of mental depression (irrational fear, neuritis of musculo-spinal nerve), etc. The action of Angier's Emulsion was wonderful. (Observe that these symptoms were of **nigh two years' duration**). The first few doses showed a perceptible amelioration—a couple of bottles removed all symptoms. I have no cough now, eat well, sleep well, am not a bit nervous, can walk a hillside with a gun or wade a river all day salmon fishing, and I am 60 with 24 years' Indian service behind me. The effect was equally good with my housekeeper, who suffered from chronic bronchitis and dyspepsia. I could quote a dozen similar cases.

Signed ——— M.B. C.M.



ANGIER'S Emulsion

Free Samples to the Medical Profession

MARTIN & HARRIS, LTD., ROWLETTE BUILDING, PRINSEP STREET, CALCUTTA.

Proprietors: THE ANGIER CHEMICAL COMPANY, LTD.

GENASPRIN

জেনাসপ্রিন

(আসপ্রিন জাতীয় ঔষধের মধ্যে সর্বোৎকৃষ্ট) ।

মাথাধরা, দন্তশূল স্নায়ুর পীড়া প্রভৃতি রোগে চিকিৎসক ও রোগী এক বাক্যে জেনাসপ্রিনের উপকারিতার উচ্চ প্রশংসা করেন। নিম্নলিখিত অবস্থাতেও জেনাসপ্রিন বিশেষভাবে ফলপ্রদ।

গ্রন্থীতে ব্যাথা, বাত, গাঁটে বাত (সর্ব অবস্থাতে) অস্টিও-আর্থ্রাইটিস্, রিউম্যাটয়েড-আর্থ্রাইটিস্ ইত্যাদি।

মাংসপেশীর ব্যাথা, ফাইব্রোসাইরিস্ এবং লামব্যাগো।

মাংসপেশীর রোগ—যেমন মাইআলজিয়া।

স্নায়ুসম্বন্ধীয় রোগে—নিউরালজিয়া, নিউরাইটিস্ বারসাইটিস্, রোগের দরুণ অনিদ্রা ও সূচী বিদ্ধের স্থায় হয়।

ইনফ্লুয়েঞ্জা, সর্দি ইত্যাদি আধকপালে ও অগ্নাগ্ন রকম শিরঃপীড়া, অনিদ্রা রোগে বিশেষ ফল পাওয়া যায়। ওভেরিয়ান ব্যাথাও কমিয়া যায়।

জ্বর—ডেঙ্গু, হাডভান্সা জ্বর, সর্দি গর্শ্ব, ম্যালেরিয়া কুইনাইনের সহকারীরূপে ব্যবহার হয়।

আবেদন করিলে জেনাসপ্রিনের নিয়মাবলী সম্বন্ধে পুস্তিকা আদরের সহিত বিতরণ করা হইবে।

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings.

119 Parsi Bazar St.

Fort, Bombay.

Rowlette Building,

Prinsep St.,

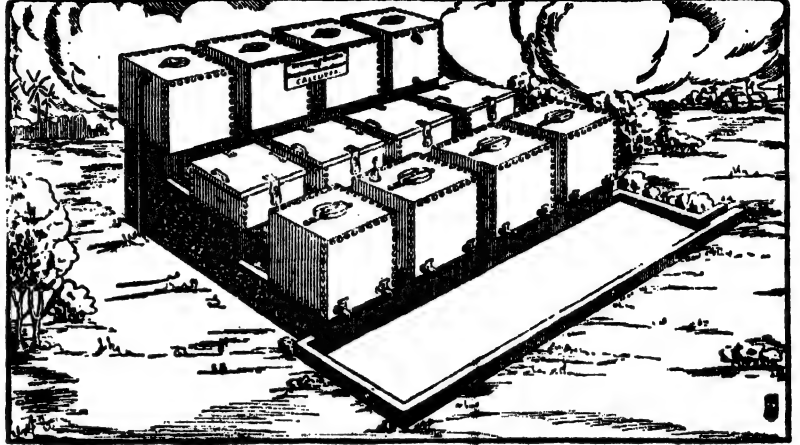
Calcutta.

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

স্থলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.,

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

সূচী।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। স্বাস্থ্যই যথার্থ স্বার্থ	১	৬। মাছের ব্যবহার	১৯
২। বাঙ্গালদেশে যক্ষ্মা রোগের প্রাচুর্য্যবের কারণ	৫	কবিরাজ শ্রীশম্ভুনাথ চট্টোপাধ্যায়	
ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী		৭। ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যহীনতার একটি কারণ	২৩
৩। উদ্ভাদের চিকিৎসা	৯	শ্রীবিমলচন্দ্র রায়	
ডাঃ শ্রীকলীন্দ্র নাথ ঘোষাল		৮। বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যতত্ত্ব শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা	২৭
৪। গোবর্জের টীকা	১২	ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী	
ডাঃ শ্রীতারক নাথ মজুমদার		৯। কলিকাতা স্বাস্থ্য প্রদর্শনী	৩০
৫। আকস্মিক দুর্ঘটনায় কি করা উচিত সেই	১৫	শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম, এ, বি, এল।	
বিষয়ের সাধারণ নিয়ম		১০। বিবিধ	৩১
শ্রীভোলা নাথ চট্টোপাধ্যায়			



নবম বর্ষ]

ফাল্গুন—১৩৩৭ ।

[১ম সংখ্যা

স্বাস্থ্যই যথার্থ সুখ

দৈহিক স্বাস্থ্য যে একটি উপভোগ্য জিনিষ একথা সকলেই বুঝিতে পারেন। সুস্থতা বা স্বাস্থ্য মঙ্গলের হেতু এবং সুস্থদেহে মানব যত সুখী হয়, এরূপ সুখ সে অল্প কোনও অবস্থায় উপভোগ করিতে সমর্থ হয় না। যে সব ব্যবস্থা করিলে দেহ সুস্থ হয় তাহার ভিতর যথেষ্ট সুখ ও মঙ্গল নিহিত আছে। এরূপ লোকের অভাব নাই যাহারা মনে করেন যে স্বাস্থ্যানুতি প্রতিপালন করা বিশেষ কঠিন ও কষ্টকর। তাঁহাদের মতে স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে হইলে এমন অনেক বিষয় প্রতিপালন করিতে হয় যাহা তাঁহারা পছন্দ করেন না ; আবার এমন অনেক বিষয় ত্যাগ করিতে হয় যাহা তাঁহারা প্রীতিকর বলিয়া বিবেচনা করেন। তাঁহারা মনে করেন স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাবলী প্রতিপালন করিতে হইলে এমন অনেক ঋতু ভ্রমণ করিতে হয় যাহা তাঁহাদের

অপ্রীতিকর ; আবার এমন অনেক ঋতু ত্যাগ করিতে হয় যাহা তাঁহারা তৃপ্তিকর বলিয়া বিবেচনা করেন।

সুস্থদেহে জীবন ধারণ করিতে হইলে সংযমী হইতে হইবে ; যাহা অমঙ্গলজনক বা অনিষ্টকর তাহা ত্যাগ করিতে হইবে এবং যাহা উচিত তাহাই করিতে হইবে। যাহা অনিষ্টকর তাহা কখনও মঙ্গলজনক হইতে পারে না, যাহাতে দেহ অসুস্থ হয় তাহা নিশ্চয়ই মঙ্গল বা সুখের অন্তরায়। যে সমস্ত কারণে ব্যাধি উপস্থিত হইয়া দেহ পীড়িত হইবার সম্ভাবনা, সে সমস্ত কার্য যদি মুখকর হইত তাহা হইলে পৃথিবী মজার জিনিষ হইয়া দাঁড়াইত এবং মঙ্গলময় ও সুখকর ব্যবস্থা অমঙ্গলে পরিণত হইত।

প্রকৃতি কখনও আমাদের সহিত বিদ্রোহ করে না ; যদি যজ্ঞা ও কষ্টের ভিতর দিয়া সুস্থ হইতে

হইত তবে প্রকৃতির কার্য ব্যঙ্গ বা বিজ্ঞপের মধ্যে গণ্য হইত। স্বাস্থ্য এত সুন্দর, উপভোগ্য এবং প্রীতিকর জিনিষ যে তাহা পাইবার জন্য চেষ্টার ভিতরেও সুখ এবং আনন্দ আছে। যে সমস্ত নিয়ম প্রতিপালনে স্বাস্থ্যলাভ হয় তাহারা যে চিন্তাকর্মক সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। তাহাদের প্রতিপালনে যে আনন্দ ও সুখলাভ হয়, তাহাদের বিরুদ্ধাচরণ করিলে সে সুখ বা আনন্দ কখনও মনে উদয় হয় না।

একজন বিখ্যাত পাশ্চাত্য চিকিৎসক বলিয়াছেন যে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সাধারণ লোকের ধারণা বড়ই ভ্রান্তিমূলক। অনেক বলিয়া থাকেন, “যতদিন জীবন ধারণ করিব, ততদিন সুখে থাকিব। আনন্দে জীবনটা কাটাইয়া দিব, যাহা ইচ্ছা যাইবে তাহাই খাইব; যাহা ইচ্ছা যাইবে তাহাই করিব—তাহাতে যদি শীঘ্র ধরাধাম ত্যাগ করিতে হয় সেও ভাল।” কিন্তু ঐরূপভাবে জীবন যাপন করিয়া নানাবিধ ব্যাধিযন্ত্রণা ভোগ করায়, অজীর্ণরোগে কষ্ট পাওয়ায় বা ব্যাপিগ্রস্ত মূত্রাশয়ের যন্ত্রণা ভোগ করায়, যে কি সুখ আছে তাহা মনুষ্য বুদ্ধি অগোচর। বস্তুত অকালে মৃত্যু হইয়াও যদি শীঘ্র যন্ত্রণার হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করা যায়, তাহা হইলেও জীবনব্যাপী রোগের যন্ত্রণার চিত্র যে ভীতিপ্রদ সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। খাওয়া সম্বন্ধে বিবেচনা করিতে হইলেই প্রায় আমরা স্বাস্থ্যরক্ষা নীতির বিরোধী হইয়া উঠি। খাওয়া সম্বন্ধে আমাদের স্বাভাবিক রুচি বিকৃত হইলে যে সমস্ত খাদ্য আমাদের পক্ষে অহিতকর আমাদের তাহাই ভক্ষণ করিবার ইচ্ছা বলবতী হয়। উদরাময় হইলে লোকের চাউল ও কড়াইভাজা খাইবার ইচ্ছা হয়, অথচ ঐ খাদ্য ঐ ব্যারামের সময় বিশেষ অনিষ্টকারী। প্রথম প্রথম তামাক সেবন কালে

অনেকেই ইহার আশ্বাদন অস্বাভাবিক ও কটু বলিয়া বিবেচনা করেন; ইহা হইতেই বৃদ্ধিতে পারা উচিত যে মানব শরীর তামাক সেবনের বিরোধী। যোগে যে সব দ্রব্যকে জীবন ধারণের পক্ষে অতি প্রয়োজনীয় বলিয়া মনে করিয়া থাকে তাহার ভিতর এমন অনেক দ্রব্য আছে যাহা আমাদের দেহের পক্ষে অনিষ্টকারী। আমাদের অনেকগুলি রুচি শিক্ষার উপর নির্ভর করে; আবার অনেকগুলি পুনঃ পুনঃ ব্যবহারের ফলে অভ্যাসে পরিণত হয়, তখন ইচ্ছা করিলেও সে সব অভ্যাস পরিত্যাগ করা কঠিন হইয়া পড়ে। তামাক, মদিরা, চা, কফি, সরিষাচূর্ণ, মরিচচূর্ণ, প্রভৃতি দ্রব্য তাহাদের মাদকতা শক্তির প্রভাবে আমাদের উপর প্রাধান্য লাভ করিয়া আমাদের পক্ষে বশীভূত করিয়া ফেলে। এসব দ্রব্য সেবন করিবার ইচ্ছা রুচির উপর নির্ভর করে না; কালক্রমে আমরা তাহাদের দাসত্ব স্বীকার করিয়া থাকি। বাল্যজীবনের সংস্কার বশতঃ বা অন্যের মুখে কোনও খাদ্য দ্রব্যের অপ্রশংসা শ্রবণ করিয়া আমরা ঐ খাদ্য সম্বন্ধে বিরুদ্ধ মত পোষণ করিয়া থাকি। অনেক সময়ে তত্ত্বতা বশতঃ আমরা বিশেষরূপ পরীক্ষা না করিয়াই খাওয়াখাদ্য সম্বন্ধে মতামত পোষণ করিয়া থাকি।

খাদ্য সম্বন্ধে কোনও কোনও বিশেষ রুচির বশীভূত হইয়া যদি আমরা দেখিতে পাই যে আমাদের রুচি ভ্রান্তপথে পরিচালিত হইয়াছে, তবে আমাদের রুচির পরিবর্তন করা আবশ্যিক এবং সে কার্যও তত কঠিন নহে। অনেক লোকে লবণ, শর্করা, এবং চর্বিযুক্ত খাদ্যের পরিমাণ অনুবিধাজনক বিবেচনা করিলে হাস করিয়া দেন। বিবেচনা পূর্বক পরিবর্তন করিলে এরূপ পরিবর্তনের ফলে

পরিপাক শক্তির বৃদ্ধি হয়, আহারের পর পূর্বের
জায় কোনও কষ্ট অনুভূত হয় না এবং অনেক সময়ে
জীর্ণ-ব্যাধির হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে দেখা যায়।
যাঁহার ভাত বেশ হজম হয় না, তিনি যদি অল্পভক্ষণ
পরিত্যাগ করিয়া উৎকৃষ্ট আটা বা সুজির রুটী
খাইতে আরম্ভ করেন তবে অনেক সময়ে সুফল
ফলিয়া থাকে। অনেক সময়ে রাঁধিবার পাত্রের
পরিবর্তন করিলেও সুফল হয় এবং পরিপাকশক্তির
ব্যাঘাতের হ্রাস হইয়া থাকে। ধাতব পাত্রে রন্ধন
অভ্যাস থাকিলে মাঝে মাঝে এরূপ করাই বিধেয়।
বহুদিনের ব্যবহৃত পাত্রে বিশ্রাম দিয়া, অল্প নূতন
বা পুরাতন পাত্র ব্যবহারে সুফল হইয়া থাকে।

যে খাদ্য খাইতে ইচ্ছা হয় এবং যাহা ভক্ষণ
সময়ে মনে আনন্দ উপস্থিত হয় তাহা সহজে
পরিপাক হইয়া যায়। রসনার তৃপ্তিকর খাদ্য
পরিপাকের সহায়তা করে—অবশ্য রোগীর খাদ্য
সম্বন্ধে এসব বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শানুসারে
চলা উচিত, কারণ রোগীর রুচি স্বাভাবিক অবস্থায়
থাকেনা, তাহা বিকৃত হইয়া যায়। স্বাস্থ্য পালনের
বিধির হিতর এমন উপদেশ কোথাও নাই যে, যে
সব খাদ্য আমরা পছন্দ করিনা, সেই সব খাদ্য
আমাদিগকে ভক্ষণ করিতে হইবে। জোর করিয়া
কোনও খাদ্য খাইবার অভ্যাস স্বাস্থ্যের অনিষ্টকারী।
রসনার তৃপ্তিকর করিয়া খাদ্য প্রস্তুত করিতে শিক্ষা
করা আবশ্যিক; অথচ দোষিতে হইবে সে খাদ্য যেন
স্বাস্থ্যকর হয় ও পরিপাক শক্তির অনিষ্ট না করে।
ভালরূপ রন্ধন করিতে জানা জীবন ধারণের পক্ষে
বিশেষরূপ মঙ্গলজনক। পাকপ্রণালী স্বাস্থ্যবিধি-
সম্মত হইলে তাহাতে দৈহিক উপকার দর্শিয়া
থাকে।

প্রকৃতি মানবজাতির জন্ম অসংখ্য প্রকারের খাদ্য
সাজাইয়া রাখিয়াছে, সুতরাং খাদ্য নির্বাচনের জন্ম
আমাদিগকে বিশেষ কষ্ট পাইতে হয় না। সকলেই
নিজের মনোমত খাদ্য নির্বাচন করিয়া লইতে
পারেন।

মনে করুন যদি পালংশাক ও গাজর খাইতে
ভাল না লাগে তবে কেন তাহা খাইবেন? ইহাতে
কেহ যেন মনে না করেন যে আমরা পালংশাক ও
গাজর খাইতে নিষেধ করিতেছি, কারণ খাদ্য সম্বন্ধে
অভিজ্ঞ বৈজ্ঞানিকগণ ইহাদের খাদ্যরূপে যে যথেষ্ট
উপকারিতা আছে তাহা স্বীকার করিয়া থাকেন।
পালংশাক না হইলে কিংবা গাজর সিদ্ধ না খাইলে
যে আমাদের চলিবে না তাহা নহে; তবে কথাটা
এই যে ইহারা অতিশয় উপকারী হইলেও ইহাদের
স্থান পূরণ করিতে পারে এমন বহু খাদ্য আছে;
জোর করিয়া অরুচিকর খাদ্য খাইবার প্রয়োজন নাই।

তনেকে মনে করেন যে কোনও একটা বিশেষ
খাদ্যের উপর বহু পরিমাণে নির্ভর করিয়া প্রাণধারণ
করা উচিত, আধুনিক খাদ্য সংস্কারকগণের এইরূপ
মত; ইহা ভ্রান্ত ধারণা। অনেকে নিজ প্রিয় খাদ্য-
বস্তুর এরূপ প্রশংসা করিয়া থাকেন যে মনে হয়
পৃথিবীতে তাহা ছাড়া বোধহয় অল্প সুখাত্মক আর
নাই। খাদ্য যে কেবল দেহ ধারণের জন্ম নয়, ইহা
যে উপভোগ্য বস্তু তাহা সহজেই বুঝিতে পারা
যায়; কারণ এরূপ নানাবিধ খাদ্য আছে যাহাদের
আশ্রয় বা সুরভি মনের প্রফুল্লতা সম্পাদন করে।
আমাদের মধ্যে অনেকে কৃত্রিম উপায় অবলম্বন
করিয়া খাদ্যের এই প্রকৃতিদত্ত সুরভি বা সুগন্ধের
উন্নতি করিবার আশায় কাঁধাতঃ তাহা নষ্ট করিয়া
থাকেন। এসব বিষয়ে প্রকৃতির অনুসরণ করাই

কর্তব্য, কারণ প্রকৃতি আমাদের অপেক্ষা বহু বুদ্ধিমত্তা ও কৌশলের সহিত কার্য্য করিয়া থাকে।

অনেক উদ্ভিদ পদার্থ, যেমন ফল, বাদাম, মূলা, ছোলা প্রভৃতি খাদ্য, সিদ্ধ না করিয়া খাওয়া যাইতে পারে। নানাপ্রকার খাওয়ার সংযোগে রসনার তৃপ্তিকর খাদ্য প্রস্তুত হইতে পারে। প্রকৃতিদত্ত খাদ্যের যে সুগন্ধ বা আশ্বাদন থাকে তাহাকে অভ্যাস-যুক্ত তৃপ্তিকর করিতে পারিলে খাদ্য উপভোগ করিবার শক্তি বৃদ্ধি পায়। অবশ্য ইহার একটা সীমা আছে। সিম, জলপাই বা পটোল গাছ হইতে তুলিয়াই কেহ ভক্ষণ করিতে চাহিবেন না এবং এরূপ ভক্ষণের পক্ষপাতী হইবার জ্ঞও কেহ পরামর্শ দিবেন না; কারণ শিম, পটোল ও জলপাই রন্ধন করিবার প্রণালী আছে এবং উহাদিগকে সেইরূপ প্রণালীমত ভক্ষণ করাই কর্তব্য। অনেকে খাদ্যকে সামান্যভাবে প্রস্তুত করিয়া খাইতে ভালবাসেন। অনেক খাদ্য স্বভাবতঃই এত সুন্দর যে তাহাদিগকে বিশেষভাবে প্রস্তুত করিতে হয় না। খাদ্য নির্বাচনের জ্ঞান আমাদের জীবনও কালে চিন্তিত হইবার প্রয়োজন নাই। কমলালেবু, কিসমিস, গোল আলু, লেটিউস শাক, শিম, মটরসুটি, অপক ফল, সবুজ পত্রযুক্ত শাকসমূহ, গোটা গমের দানা প্রভৃতি খাদ্য এতই উৎকৃষ্ট যে আমাদের পছন্দমত একটাকে বা একাধিককে ভাগ করিয়া অনায়াসে অগ্নিগুণিকে ব্যবহার করিতে পারা যায়।

কেবল খাদ্য সম্বন্ধে আলোচনা করিয়াই এ প্রবন্ধের উপসংহার করা কর্তব্য নহে। উত্তম খাদ্য যে স্বাস্থ্যরক্ষার অমুকুল সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। কিন্তু অন্যান্য অনেক ব্যবস্থাব উপর সুস্থ থাকা নির্ভর করে। রাত্রি জাগরণ করিয়া যে সমস্ত আমোদ

প্রমোদের দ্বারা আমরা চিত্তবিনোদন করিতে প্রয়াস পাইয়া থাকি সে সকলের অপেক্ষা গভীর সুনিদ্রা যে বিশেষ উপভোগ্য তাহাতে সন্দেহ নাই। নির্মূল বায়ু মধ্যে অঙ্গচালনায় বা ব্যায়ামে বিশেষ আনন্দ প্রাপ্ত হওয়া যায়। যাহাতে উৎকট পরিশ্রম হয় না এরূপ ক্রীড়ায় দৈহিক আনন্দ অমুভূত হয় এবং স্বাস্থ্যের বিশেষ উন্নতি হইয়া থাকে। যে সব কার্য্য করিলে স্বাস্থ্য ভাল থাকে বা যাহাতে দৈহিক শক্তি ও তেজ পরিবর্দ্ধিত হয়, বড়ই আশ্চর্য্যের বিষয় যে সব কার্য্যে মন স্বভাবতঃই প্রফুল্ল হয় এবং সে সব কার্য্যই আমাদের ভবিষ্যৎ মঙ্গলের কারণ। এইরূপে প্রকৃতি আমাদের হিতজনক কার্য্যে উৎসাহ প্রদান করিয়া থাকে। যখন আমরা সরল ও উচিত পথ পরিত্যাগ করিয়া বিপথে গমন করি, যখনই আমরা অস্বাস্থ্যকর বা বিকৃতরুচির আশ্রয় গ্রহণ করিয়া থাকি, তখনই আমরা অমঙ্গলের সূচনা করি। সর্বদাই স্মরণ রাখা কর্তব্য যে স্বাস্থ্যই সকল সুখের নিদান, জীবনযাত্রা নির্বাহের প্রকৃষ্ট পথ স্বাস্থ্যরক্ষার উপায় বিধান। অর্থ বা সম্পত্তি নষ্ট হইলে তাহা পুনরায় উপার্জন করা যায়, কিন্তু ভগ্যস্বাস্থ্য পুনঃপ্রাপ্ত হওয়া বড়ই কঠিন ব্যাপার। অনেক নির্বোধ ব্যক্তি স্বাস্থ্যকে নষ্ট করিয়া অকিঞ্চিৎকর দ্রব্যের অন্বেষণ করে; হীরার বদলে কাচ লাভ করিবার চেষ্টা করিয়া থাকে। তাহারা শীঘ্রই তাহাদের কার্য্যের ফলে নিজ নিজ জীবনকে ভারবোধ করিয়া তুলে। স্বাস্থ্যই জীবনের সুখ, স্বাস্থ্যের ভিতর দিয়া যে সুখ আসে তাহা দীর্ঘকাল স্থায়ী, তাহাই জীবনের প্রকৃত আনন্দ। সুস্থদেহীর অপেক্ষা সুখী লোক জগতে বিরল।

বাঙ্গলা দেশে যক্ষ্মা রোগের প্রাদুর্ভাবের কারণ

(লেখক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম. বি,)

বাঙ্গলা দেশে প্রতিবৎসর যত লোকের মৃত্যু হয় তাহার হারের সহিত অল্প দেশের মৃত্যুর হারের তুলনা করিলে বিশেষরূপ চিন্তার কারণ উপস্থিত হয়। এই মৃত্যু সংখ্যার ভিতর যক্ষ্মারোগের মৃত্যুর হার তুলনা করিয়া দেখিলে মন ভয়ে অভিভূত হইয়া পড়ে। আমাদের দেশে, বিশেষতঃ বাঙ্গলার পল্লীসমূহে, এই ভয়ঙ্কর রোগে যত লোকের মৃত্যু হইয়া থাকে তাহার অর্দ্ধেকেরও সংবাদ পাওয়া যায় না; কারণ কি রোগে মৃত্যু হইয়াছে বাঙ্গলার সকল পল্লীতে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের অভাবে তাহা সঠিক নির্দ্ধারিত হয় না। অনেক সময়ে যক্ষ্মারোগে মৃত্যু হইলেও উহা অল্প রোগে মৃত্যু হইয়াছে বলিয়া রিপোর্ট হইয়া যায়। বর্তমান সময়ে যে রিপোর্ট পাওয়া যায়, তাহাকে সত্য বলিয়া বিবেচনা করিলে বুঝিতে হইবে যে ভয়ানক রোগে বাঙ্গলা দেশে প্রত্যেক সহস্রে মৃত্যুর হার ২'৪। ইংলণ্ডে এই রোগে প্রত্যেক সহস্রে মৃত্যুর হার একজনের অপেক্ষাও কম এবং জার্মানীতে মৃত্যুর হার ১'২।

একথা যদি স্মরণ করা যায় যে এই রোগে যে সকল হতভাগ্য ব্যক্তি কালের করাল গ্রাসে পতিত হয় তাহাদের মধ্যে যুবক ও যুবতীগণের সংখ্যা অধিক তবে এই ভয়ঙ্কর রোগে দেশের যে কত ক্ষতি হয় তাহা সহজে অনুমান করা যায়। যাহার উপর সমস্ত পরিবারের ভরণ পোষণ নির্ভর

করে এরূপ কোন যুবক যদি এই প্রাণনাশী রোগে আক্রান্ত হয়, তবে সেই পরিবারের যে কি দুর্দশা উপস্থিত হয় তাহা সহজেই অনুমেয়। কিন্তু বড়ই আশ্চর্যের বিষয় যে বাঙ্গলাদেশে এই রোগের প্রাদুর্ভাব উত্তরোত্তর বৃদ্ধি হইলেও চিকিৎসক সমাজ এপর্যন্ত এবিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীন আছেন; দেশের আইনসভা ও আইনপ্রণেতাগণও ইহার প্রতিকারের কোনও ব্যবস্থা করিতেছেন না। সত্ৰাট সপ্তম এডওয়ার্ড একবার জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন যে যদি “নিবারিত হইতে পারে, তবে ইহা নিবারিত হয় না কেন?” কিন্তু সে মহৎ বাক্য উপলব্ধি করিবার মতন লোক বাঙ্গলায় কোথায়? ১৮৭৪ খ্রীষ্টাব্দে বাঙ্গলাদেশের অপেক্ষা ইংলণ্ডে এই রোগে মৃত্যুর হার অধিক ছিল; কিন্তু দেশব্যাপী তুমুল আন্দোলনের ফলে এবং নানাবিধ উপায় ও ব্যবস্থা অবলম্বন করায় এই রোগের মৃত্যুর হার হ্রাস হইয়া যায়। যে সমস্ত কারণে এই রোগের প্রকোপ ইংলণ্ডে হ্রাস প্রাপ্ত হইয়াছিল তাহার মধ্যে প্রধান প্রধান কারণগুলি নিম্নে প্রদর্শিত হইল।

১। স্বাস্থ্যবিধি পালন সম্বন্ধে সংস্কার ও পুষ্তিকর খাদ্যের ব্যবস্থা।

২। কিরূপে এই ব্যাধি সংক্রামিত হয় ও উৎপন্ন হয়।

৩। নিবারণের প্রতিকার কল্পে চেষ্টা।

৪। সময় থাকিতে রোগ নিরূপন ও তাহার চিকিৎসা।

৫। যাহাতে সহজে রোগ না হইতে পারে তাহার ব্যবস্থা।

বাস্তালায় এই ভয়ানক রোগ নিবারণের জন্য এ পর্য্যন্ত কোন সমবেত চেষ্টা করা হয় নাই; দুই একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক এবিষয়ে সামান্য একটু আধটু চেষ্টা করিয়াছেন বটে, কিন্তু এরূপ চেষ্টায় কোনও বিশেষ ফল হইবার সম্ভাবনা নাই। এতদিনে বাস্তালায় একটা মাত্র স্বাস্থ্যনিবাস নিশ্চিত হইয়াছে। ঐ প্রচেষ্টা সমুদ্রে শিশির বিন্দু পতনের ন্যায়। বিলাতের লোক অবগত ছিলেন যে এরূপ চেষ্টায় কোনও ফল হইবে না; তাই তাঁহারা ১৯১২ খ্রীষ্টাব্দে এবিষয়ে পথ-প্রদর্শক হইলেন। ১৯১৩ খ্রীষ্টাব্দে Tuberculosis Order নামক আইনে নিয়ম করা হয় যে দুগ্ধবতী গাভীর স্তনে কোনওরূপ সংক্রামক ব্যাধি দেখা দিলে তাহা ঘোষণাদ্বারা প্রচার করিতে হইবে; এবং ১৯১৫ খ্রীষ্টাব্দের Dairy Act অনুসারে যক্ষ্মারোগগ্রস্ত গাভীর দুগ্ধ বিক্রয় করিতে নিষিদ্ধ করা হইয়াছিল। তাৎকালিক প্রধান মন্ত্রী লয়েড জর্জ সাহেব Viscount Astorকে সভাপতি করিয়া যে কমিটি নিযুক্ত করিয়াছিলেন তাঁহারা এবিষয়ে যে সব সুপারিশ করিয়াছিলেন তাহা সমস্তই গৃহীত হইয়াছিল।

ব্যক্তিগত চেষ্টায় এবিষয়ে বিশেষ কোনও ফল ফলিবে না; এবিষয়ে দেশের গভর্নমেন্টের সাহায্য প্রয়োজন। বোম্বাই প্রদেশে যে Anti-tuberculosis League স্থাপিত হইয়াছিল তাহার চেষ্টায় বিশেষ ফল লক্ষিত হয় নাই। কিন্তু Sarda Act পাশ হইবার ফলে বালিকাকে

যদি গর্ভ ধারণের যত্ননা বা কষ্ট সহ্য করিতে না হয়, তবে এবিষয়ে সমাজের প্রভূত কল্যাণ সাধিত হইবার সম্ভাবনা। এবিষয়ে দেশের গভর্নমেন্ট যদি সাহায্য করিতে অগ্রসর না হন, তবে দীর্ঘকালব্যাপী সুফলের সম্ভাবনা অল্প। বাস্তলার দপ্তর এখন আয় ব্যয়ের সঙ্কুলান করিতে পারিতেছে না, সুতরাং যাহাতে বিশেষরূপ অর্থব্যয়ের সম্ভাবনা আছে সে রূপ কোনও কার্যো হস্তক্ষেপ করিতে সাহসী হইবে না। কিন্তু দেশের চিকিৎসকমণ্ডলী, গবাদি পশুর চিকিৎসা বিভাগ, মিউনিসিপালিটি ও জেলাবোর্ড সমূহ, দেশের স্বাস্থ্যবিভাগ এবং সমগ্র বাস্তলার ব্যবস্থাপক সভা যদি এবিষয়ে একযোগে কার্য্য করেন তবে প্রভূত কল্যাণ ও সুফল ফলিবার বিশেষ আশা আছে।

এবিষয়ে ব্যবস্থাপক সভা যদি এইরূপ আইন পাশ করেন যে কাহারও গৃহে যক্ষ্মারোগ উপস্থিত হইলে কোনও নির্দিষ্ট কর্তৃপক্ষকে সংবাদ দিতে হইবে তবে সমাজের বিশেষ কল্যাণ সাধিত হইবে। মিউনিসিপালিটি আইন করিয়া সাধারণে যে স্থান ব্যবহার করেন সে সকল স্থানে থুথু ফেলিতে নিষেধ করিতে পারেন। সাধারণের স্বাস্থ্যের উন্নতির অজুহাতে মিউনিসিপালিটি নানা বিভাগে যে অজস্র অর্থব্যয় করিয়া থাকেন তাহা না করিয়া যদি সেই অর্থ সঞ্চিত করিয়া যক্ষ্মারোগ দমনের জন্য ব্যয় করেন তবে যে দেশের অনেক উপকার করা হয় তাহা দ্বিগুণে সন্দেহ নাই। মিউনিসিপালিটি সমূহ যে অনেক বিষয়ে অর্থ নষ্ট করিয়া থাকেন তাহা বলা বাহুল্য মাত্র। দেশহিতের নামে তাঁহারা অশু কাহারও হিতসাধন করিয়া থাকেন। এই বিংশ শতাব্দীতেও বাস্তলার একটা

প্রসিদ্ধ ও বৃহৎ মিউনিসিপালিটি আধুনিক বিজ্ঞান সম্মত ইংরাজী V অক্ষরের স্থায় আকৃতিযুক্ত পয়ঃ-প্রণালী নির্মাণ না করিয়া পুরাতন প্রথা অনুসারে ড্রেন নির্মাণ করিতেছেন। ইহা কি পরিতাপের বিষয় নহে। গবাদি পশুবিভাগ সহরের মধ্যে যক্ষ্মারোগগ্রস্ত পশুগণের সহজে একটি হিসাব বা তালিকা প্রস্তুত করিতে পারেন; এবং সেই তালিকানুযায়ী ব্যাধিগ্রস্ত পশুসমূহের দ্বারা করদাতাগণের বাহাতে কোনও অমঙ্গল না হইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিতে পারেন। গভর্ণমেন্ট গবাদি পশুর স্বাস্থ্যোন্নতির জন্ত ও নির্দোষ দুগ্ধ সরবরাহের জন্ত আইন প্রণয়ন করিয়া যক্ষ্মারোগের বিস্তার নিবারণ কল্পে সাহায্য করিতে পারেন। এক্ষণে বাঙ্গালার পল্লী-সমূহে স্থানে স্থানে যে Co-operative Milk Supply কোম্পানী দেখিতে পাওয়া যায় তাহাদের দ্বারা দেশের প্রভূত অপকার সাধিত হইতেছে। তাহারা কেবল দুগ্ধ সংগ্রহ করিতে ব্যস্ত থাকেন; গাভীর খাদ্যের প্রতি কোনও দৃষ্টি দেন না। অপকৃষ্ট খাদ্য খাইয়া গাভী যে দুগ্ধ প্রদান করে তাহার উপকারিতা অনেক কম। গাভীর খাদ্যে তৈলাক্ত দ্রব্য (fatty food) থাকা উচিত। খাদ্যে ভিটামিন 'বি'র (Vitamin B) অভাব হইলে দেহ যক্ষ্মারোগের আক্রমণে সেরূপ বাধা দিতে পারে না। কোনও কোনও বিখ্যাত চিকিৎসক খাদ্যে ভিটামিন 'বি'র অভাবকে যক্ষ্মারোগগ্রস্ত হইবার কারণ বলিয়া নির্দেশ করিয়া থাকেন। জাম্বু চর্নির বা তৈলই (মাখম, ঘৃত, সর প্রভৃতি) প্রধানতঃ ভিটামিন 'বি' এবং একথা অবদিত নাই যে বাঙ্গালীর সাধারণ খাদ্যে এই জিনিসের বড়ই অভাব। পাশ্চাত্য জাতি সমূহ মাখম, পণির ও চর্নির যথেষ্ট ব্যবহার

করেন; রুটির সহিত মাখম তাঁহাদের সকলের প্রাত্যহিক ব্যবহার্য্য খাদ্য একথা বলিলে কিছুই অত্যাুক্তি করা হয় না; কিন্তু বাঙ্গালীর প্রাত্যহিক খাদ্য সম্বন্ধে একথা বলা চলে না। প্রতিদিন সাধারণ বাঙ্গালী যে খাদ্য ভক্ষণ করিয়া থাকে মাত্র অর্ধ ছটাক সরিষার তৈল তাহার সহিত মিশ্রিত থাকে। তাহাও উদ্ভিজ্জ তৈল, জাম্বুচ তৈল বা fat নহে। অধিকাংশ বাঙ্গালীই এত দরিদ্র যে শিশুগণের প্রতিপালন জন্ত তাহারা দুগ্ধ ক্রয় করিতে অক্ষম। মাখম ত মধ্যবিত্ত গৃহস্থের পক্ষেও বিলাসের দ্রব্য; সাধারণতঃ বৃহৎ পরিবারের সামান্য গ্রাসাচ্ছাদন প্রদানে ও বালকবালিকাগণের শিক্ষার ব্যয় নির্বাহে সমস্ত অর্থ ব্যয় হইয়া যায়; উত্তম খাদ্য কিনিবার জন্ত অর্থ থাকে না। তাহা ছাড়া ভদ্র বজায় রাখিবার জন্ত তাঁহাদিগকে খাদ্য দ্রব্যের খরচ কমাইয়া পোষাক পরিচ্ছদ ইত্যাদি ক্রয় করিতে হয়; সুতরাং উপযুক্ত ও উত্তম আহারাভাবে দেহ নিস্তেজ ও ক্ষয় হইতে আরম্ভ হয়। দেশীয় খৃষ্টান সম্প্রদায়ের মধ্যে যক্ষ্মারোগের প্রাদুর্ভাবের ইহাই এক কারণ।

ক্ষয়কাশের প্রাদুর্ভাব হ্রাস করিবার জন্ত এবং বাহাতে সহজে এই ভীষণ ব্যাধি মানুষকে আক্রমণ করিতে না পারে তাহার উপায় সাধনের জন্ত সভ্য জগতে এই রোগের জীবাণু অতি অল্পমাত্রায় পুনঃ পুনঃ দেহাভ্যন্তরে প্রবেশ করাইয়া দিয়া এই রোগ হইতে নিষ্কৃতি পাইবার চেষ্টা করিতে হইবে। শত-করা নিরানব্বই জন লোককে এইরূপে ব্যাধির আক্রমণ হইতে রক্ষা পাইতে দেখা গিয়াছে। কলিকাতা এইরূপ কৃত্রিম উপায়ে যক্ষ্মারোগের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইবার জন্ত টিকা দিবার ব্যবস্থা করিয়াছে; কিন্তু দুঃখের বিষয় কালিকাতার

চিকিৎসক সমাজের এই প্রশংসনীয় চেষ্টা এখনও সাধারণের নিকট সেরূপ উৎসাহ ও সহানুভূতি লাভে সমর্থ হয় নাই।

বহুমূত্র রোগে কোনও লোক বেশী দিন কষ্ট পাইলে বা ভুগিলে তাঁহার এই রোগ হইবার সম্ভাবনা থাকে। দুঃখের বিষয় বাঙ্গালীর মধ্যে শতকরা প্রায় নব্বই জনের দেহ প্রকাশ্য বা লুপ্তভাবে এই বহুমূত্র ব্যধিকে আশ্রয় দিয়া থাকে। এবিষয়ে ডাক্তার Mac Cay সাহেবের অনুসন্ধানের ফলে জানা গিয়াছে যে সাধারণ বাঙ্গালীর শোণিতে শতকরা ০.১ ভাগ শর্করা দেখিতে পাওয়া যায়; আবার স্থলকায় বাঙ্গালীর শোণিতে ঐ শর্করার ভাগ শতকরা ০.১৩, ইহা একজন ইয়োরোপবাসীর রক্তে শর্করার ভাগের অপেক্ষা যে অতিশয় বেশী তাহা বলাই বাহুল্য মাত্র। ইহার দুইটি কারণ নির্দেশ করা যাইতে পারে। প্রথম কারণ duodenumএ যাপ্য প্লেয়ার (chronic catarrh) অবস্থিতি এবং দ্বিতীয় কারণ বাঙ্গালী জাতির খাওয়া মধ্যে খেতসারের বাহুল্য। খাওয়া খেতসারের বাহুল্য হেতু দেহ পুষ্টির খাওয়া হইতে বঞ্চিত হয়; ইহার ফলে দেহাভ্যন্তরস্থ tissue cells পুষ্টিলাভ করিতে পারে না। শিশুগণ পল্লীগ্রামে উপযুক্ত পরিমাণে দুধ খাইতে পায় না, কারণ পল্লীগ্রামে হইতে প্রায় সমস্ত দুধ কোনও না কোনও আকারে

সহরে আমদানী হয়; এই আমদানীর ফলে পল্লীগ্রামে দুধ মহার্ঘ হয় এবং গরীবলোকে তাহা ক্রয় করিয়া শিশুগণকে খাওয়াইতে পারে না। গো-দুগ্ধের অভাবহেতু প্রসূতিগণের স্তনেও প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধের উৎপত্তি হয় না; কারণ দুগ্ধের স্থায় পুষ্টির খাওয়া হইতে বঞ্চিত হইয়া প্রসূতির স্তন্য দুগ্ধ শুষ্ক হইয়া যায় এবং তাহার ফলে শিশুগণ দুর্বল ও রুগ্ন দেহ লইয়া বর্দ্ধি হয় এবং আধুনিক জীবন-সংগ্রামে পশ্চাদ্গত হইয়া পড়ে।

প্রত্যেক জেলায় এবং মহকুমায় সরকারী ডাক্তারগণের উপর স্কুলের এবং ছাত্রাবাসের বালক-বালিকাগণের স্বাস্থ্য-পরীক্ষার গুরুতর দায়িত্ব অর্পিত আছে। তাঁহারা ইচ্ছা করিলে জেলায় বা মহকুমায় স্থাপিত বিদ্যালয় সমূহের ছাত্র ও ছাত্রীগণকে স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে ও ব্যায়াম সম্বন্ধে উপদেশ দিতে পারেন। ইহাতে চাকরীর কর্তব্য এবং দেশবাসীর প্রতি যে কর্তব্য আছে এই উভয়বিধ দায়িত্বেরই প্রতিপালন করা হয়।

খাওয়া ও পানীয় সম্বন্ধে দেশের স্বায়ত্তশাসনের প্রতিষ্ঠান সমূহকে অর্থাৎ মিউনিসিপালটি সমূহকে আরও সতর্কতা অবলম্বন করিতে হইবে। সরকারী স্বাস্থ্য-পরিদর্শক সমূহ যাহাতে তাঁহাদের কার্য আরও সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে পারেন সে দিকে দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

উন্মাদের চিকিৎসা

(ডাঃ শ্রীফণীন্দ্রনাথ ঘোষাল, M. B.)

রাঁচি সহরের মানসিক ব্যাধি সমূহের বিখ্যাত চিকিৎসক Col. Omer Berkeley Hill গত ডিসেম্বর মাসে রোটারী ক্লাবে 'মানসিক স্বাস্থ্যতত্ত্ব' সম্বন্ধে বক্তৃতাকালে নিম্নলিখিত কথাগুলি বলিয়াছিলেন :—

“প্রায় ত্রিশ বৎসর পূর্বের আমেরিকার যুক্ত প্রদেশের মানসিক ব্যাধিসমূহের কোনও চিকিৎসালয়ে Clifford Beers নামে একজন রোগী ছিলেন। ছয় বৎসর চিকিৎসার পর তিনি রোগমুক্ত হইয়াছেন বিবেচনা করিয়া তাঁহাকে হাসপাতাল হইতে গৃহে গমন করিবার অনুমতি প্রদান করা হয়। তিনি গৃহে গমন করিয়াই “জ্ঞত মনের পুনঃপ্রাপ্তি” (A mind that found itself) নামক এক পুস্তক প্রকাশিত করেন। এই পুস্তকে উন্মাদের হাসপাতালে চিকিৎসার জন্ত অবস্থান কালীন তাঁহার মনে যে সব ভাবের বা চিন্তার উদয় হইয়াছিল তিনি সে সকল সবিস্তারে বর্ণনা করিয়াছেন। তিনি ঐ পুস্তক প্রকাশ করিলে পর আমেরিকায় তাহা লইয়া বিশেষ চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়, কারণ চিকিৎসা জগতে এরূপ পুস্তক আর প্রকাশিত হয় নাই। উন্মাদের মনের ভাব ব্যাধিমুক্ত উন্মাদ ভিন্ন আর কাহারও দ্বারা প্রকাশিত হওয়া সম্ভবপর নয়, এবং ব্যাধিমুক্ত হইলে অপব্যাস্ত কোনও উন্মাদ পূর্ব কথা স্মরণ

করিয়া কিছুই বলিতে সক্ষম হয় নাই। বিয়ার্স সাহেব কালবিলম্ব না করিয়া মানসিক ব্যাধির চিকিৎসার জন্ত যে সমস্ত হাসপাতাল আছে তাহাদের উন্নতির জন্ত এবং উন্মাদের চিকিৎসা প্রণালীর সংস্কারের জন্ত নিজ জীবন নিয়োগ করিতে দৃঢ়সংকল্প করিলেন।

বিয়ার্স সাহেব ক্রমশঃ এ বিষয়ে সাধারণের মনোযোগ এতদূর আকর্ষণ করিতে সমর্থ হইলেন যে ১৮৯৮ খ্রীষ্টাব্দের মে মাসে বোর্ডেন সহরের কোনও অট্টালিকায় চতুর্দশ ব্যক্তি মিলিত হইয়া মানসিক স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধে আলোচনা জন্ত একটা সোসাইটি স্থাপন করিলেন। ইহার নাম হইল 'Connecticut Society for Mental Hygiene'। 'মানসিক স্বাস্থ্যতত্ত্ব' এই নামটি দ্বিখ্যাত চিকিৎসক Dr. Adolf Meyers দ্বারা আদিকৃত হইয়াছিল। এই সোসাইটির উদ্দেশ্য ছিল মানসিক ব্যাধিগ্রস্ত উন্মাদ সমূহের চিকিৎসার তৎকালীন পদ্ধতির উন্নতি এবং পাগলের চিকিৎসার জন্ত যে সব হাসপাতাল ছিল তাহাদের কার্যপ্রণালীর পরিবর্তন করিয়া তাহাদের উন্নতি সাধন। এই সভার শ্রীবৃদ্ধি হওয়ায় উহার সভ্য সংখ্যা ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। ১৯১৭ খ্রীষ্টাব্দের মধ্যে ইহার বর্ষ চারিদিকে এতদূর বিস্তৃত হইয়া পড়িল যে ইহা আর প্রাদেশিক

সোসাইটি বলিয়া পরিগণিত না হইয়া সমস্ত যুক্ত প্রদেশের সোসাইটি বলিয়া গণ্য হইল। তখন ইহার নামের পরিবর্তন হইয়া American Association for Mental Hygiene এই নাম হইল। উন্মাদের চিকিৎসা প্রণালীর উন্নতি ও তাহাদের চিকিৎসার জন্য হাসপাতাল সমূহের সংস্কার করা কর্তব্য, এই উদ্দেশ্য লইয়া যে সোসাইটির আরম্ভ হইয়াছিল তাহার কার্য্য এক্ষণে বহুদূর ব্যাপ্ত হইয়া পড়িল। লোকে যাহাতে এই দুরারোগ্য ব্যাধিগ্রস্ত না হইতে পারে তাহার উপায় অবলম্বন, বাতুল আইনের সংস্কার, বিদ্যালয়ে অবস্থান কালীন ছাত্রগণের মানসিক মঙ্গলবিধানের ব্যবস্থা, গৃহে যাহাতে বালকবালিকাগণের মানসিক চাক্ষুশ না থাকে তাহার বিধান, লোকে কি কি কারণবশতঃ নানারূপ অসংকার্য্যে প্রবৃত্ত হয় এবং তাহাদের প্রতি কিরূপ শাস্তি বিধান কর্তব্য, বাতুলের চিকিৎসাকালীন কোন্ প্রণালীতে চিকিৎসা ও শুশ্রূষা আবশ্যিক, ভ্রমজীবীগণের মঙ্গল বিধান, কোন্ বালক বা বালিকা কোন্ ব্যবসায়ের উপযুক্ত ইত্যাদি অসংখ্য বিষয়ে সোসাইটি মনোযোগ দিতে আরম্ভ করিল। এই সোসাইটির কার্য্য আমেরিকা হইতে আটলান্টিক মহাসাগরের অপর পারে ফরাসীগণের ও জার্মানগণের মনোযোগ আকর্ষণ করিল। ফরাসী-দেশে ও জার্মানীতে এইরূপ সভা স্থাপিত হইল। এই সময়ে ইংলণ্ডে National Council of Mental Hygiene নামে এক সমিতি স্থাপিত হইয়াছিল। এই সকল সমিতির পদাঙ্ক অনুসরণ করিয়া ১৯২৮ খ্রীষ্টাব্দের আগস্ট মাসে Captain H. Stedman সিমলা পাহাড়ে Indian Association for Mental Hygiene নামে সমিতির প্রতিষ্ঠা করিলেন।

১৯৩০ খ্রীষ্টাব্দের মে মাসে ওয়াশিংটন সহরে মানসিক স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধে আলোচনা জন্য প্রথম আন্তর্জাতিক মহাসভার অধিবেশন হয়। এই মহাসভায় পাঁচটি মহাদেশ হইতে ৫২টি জাতির প্রায় তিনসহস্রাধিক প্রতিনিধি উপস্থিত ছিলেন। দেশপতি Hoover এই মহাসভার উদ্বোধন কার্য্য সম্পন্ন করিয়াছিলেন। এই সভায় Clifford Beersকে সাধারণ সম্পাদক নিযুক্ত করিয়া একটি আন্তর্জাতিক কমিটি গঠিত হইয়াছিল। উপস্থিত সময়ে ভারতীয় Mental Hygiene সমিতির ৩৪ জন সদস্য বা সভ্য আছেন। সমিতির উদ্দেশ্য অতি মহান। (১) মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন এবং যে সব কারণে মানসিক বিকৃতি উপস্থিত হয় তাহাদের নিবারণ। (২) মানসিক বিকার সম্বন্ধে সাধারণের যে সমস্ত ভ্রান্ত ধারণা আছে তাহাদের অপনোদন। (৩) এবং শিশুগণের এবং প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিগণের যাহাতে চিন্তের প্রকৃষ্টতা থাকে তাহার উপায় বিধান করা। কলিকাতা সহরে এই সমিতিতে যে সভ্যগণ আছেন তাঁহারা অতিশয় উৎসাহের সহিত সমিতির কার্য্যে যোগদান করিয়া থাকেন; কিন্তু লাহোর, মাদ্রাজ ও সিংহলেও এই সমিতির শাখা সমূহ কার্য্য করিতেছেন; কিন্তু বোম্বাই সহরে এপর্য্যন্ত এই সমিতি সম্বন্ধে লোকের তত আগ্রহ দেখা যাইতেছে না। ব্যাধিগ্রস্ত হইবার পর তাহার প্রতীকার করা অপেক্ষা যাহাতে ব্যাধিগ্রস্ত হইতে না হয় তাহার উপায় বিধান করা যে সর্বতোভাবে শ্রেয়ঃ সাধারণে এক্ষণে সে তথ্য হৃদয়ঙ্গম করিয়া ব্যাধি নিবারণ কল্পে চেষ্টা করিতেছেন; আমাদের বালক-বালিকাগণের মানসিক স্বাস্থ্য যেসে চেষ্টার অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত সে কথা বোধ হয় কেহ বিস্মৃত হইবেন

না। অত্যাচারিত, উপায়বিহীন, নানা দুশ্চিন্তা ও কষ্টের মধ্যে প্রতিপালিত, আশার আলোক হইতে বঞ্চিত শিশুগণ জীবনের শাস্তিময় ও সুখের পথ খুঁজিয়া পায় না; তাহার ফলে তাহারা হয় পানীর ও অপরাধীর সংখ্যা বৃদ্ধি করিয়া থাকে, নচেৎ জীবনভার বহন করিতে অক্ষম হইয়া তাহারা উদ্ভাদে পরিণত হয়। একথা এতদূর সত্য যে বর্তমান সময়ে আমেরিকায় ও কয়েকপরিমাণে ইউরোপে ইহার সত্যতা উপলব্ধি করিয়া Child Guidance Clinic নামে সমিতি সমূহ নানাস্থানে স্থাপিত হইতেছে। শিশুগণের মানসিক ব্যাধির চিকিৎসার জ্ঞান নানাস্থানে যে সব হাসপাতাল স্থাপিত হইয়াছে, সেই সব হাসপাতালে পিতামাতা, শিক্ষক বা অভিভাবকগণ ইচ্ছা করিলে বালকবালিকাগণকে চিকিৎসার জ্ঞান লইয়া যাইতে পারেন। এসব স্থানে তাহারা বিনা বায়ে অভিজ্ঞ চিকিৎসকগণের পরামর্শ পাইয়া থাকেন। এই সব হাসপাতালে কেবল যে শিশুগণের উদ্ভাদ-রোগের চিকিৎসা করা হয় তাহা নহে, বাহাতে শিশুগণের আদৌ চিন্তাবিকার না হইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা হয় এবং এইরূপে বহু বালক

বালিকাকে বাতুলতা হইতে কিম্বা ভবিষ্যৎ জীবনে তাহাদিগকে নানারূপ পাপাচার হইতে রক্ষা করা হয়। ভারতবর্ষে এক্ষণে যে রাজনৈতিক অপরাধের স্রোত প্রবাহিত হইতেছে, কে জানে হয়ত আমরা তাহার গতিরোধ করিতে সমর্থ হইতাম, যদি এদেশে আমেরিকার আয় বালকবালিকাগণের চিকিৎসার জ্ঞান বাতুলালয় সমূহ স্থাপিত থাকিত। মনস্তত্ত্বে অভিজ্ঞ ব্যক্তিগণ বিশেষরূপে অবগত আছেন যে আইন প্রণয়ন করিয়া দেশের এই মানসিক ব্যাধির উপশম হইবেনা; কারণ আইন ফলের দিকে লক্ষ্য রাখিয়া প্রণীত হয়, ব্যাধির মূল বা উদ্দেশ্য ধরিয়া প্রণীত হয় না। এই কারণে এদেশে মানসিক স্বাস্থ্যতত্ত্বের বিশেষরূপ আলোচনা হওয়া আবশ্যিক; কারণ মানসিক স্বাস্থ্যতত্ত্ব রোগের আদিকারণ নির্ণয় করিয়া তাহার প্রতিবিধান সচেষ্ট হয় এবং যে সমস্ত কারণে মানবজাতির সুখ বা মঙ্গলের অন্তরায় বা প্রতিবন্ধক উপস্থিত হয় সে সমস্ত বিঘ্নের মূল কারণের চিকিৎসা করিয়া থাকে। কি কি কারণে এই মানসিক ব্যাধি বা বিকৃতি উপস্থিত হয় তাহাদের অন্বেষণ করিয়া চিকিৎসার ব্যবস্থা করা কর্তব্য।

মনে রাখিবেন—

বাল্যের জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

গোবীজের টীকা

(ডাঃ শ্রীতারকনাথ মজুমদার, M. B., D. T. M., D. P. H., কলিকাতা

করপোরেশনের প্রধান Health Officer)

কলিকাতা মিউনিসিপালিটি ঘোষণা করিয়াছেন যে এই বৎসর কলিকাতা সহরে সংক্রামকভাবে বসন্ত রোগের প্রাদুর্ভাব হইবে। বসন্তরোগ হইতে অব্যাহতি লাভের ইচ্ছা থাকিলে গোবীজের টীকা লওয়া আবশ্যিক ; একবার মাত্র টীকা লইয়া যাঁহার মনে মনে নিশ্চিন্ত থাকেন তাঁহাদের ইহা জানা আবশ্যিক যে পুনঃ পুনঃ টীকা লইলে তবে এই দুর্ভাগ্য রোগের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যাইতে পারে।

মানুষের শরীরে গোজাতিরও বসন্তরোগ হইয়া থাকে। গোজাতি হইতে প্রাপ্ত বসন্ত রোগের বীজকে বা বিষকে হীনশক্তি করিয়া উহা মনুষ্যের দেহে প্রয়োগ করা হয় ; ইহারই নাম টীকা দেওয়া। টীকা দিবার পর মনুষ্যের দেহ সামান্যরূপে অসুস্থ হয়— বসন্তরোগের চিকিৎসকগণ উহাকে Vaccinia এই আখ্যা প্রদান করিয়াছেন। এই টীকা দিবার ব্যবস্থা প্রথমে ভূবনবিখ্যাত Edward Jenner নামে একজন ইংরাজ আবিষ্কার করেন। গোবীজের টীকা দিবার ব্যবস্থার পূর্বে আমাদের দেশে মানবদেহস্থ বসন্তের বীজ লইয়া মনুষ্যের দেহে টীকা দিবার ব্যবস্থা ছিল। এ ব্যবস্থায় সাংঘাতিক বিপদের সম্ভাবনা আছে দেখিয়া আমাদের গভর্নমেন্ট উহা ১৮৭০ খ্রীষ্টাব্দে রহিত করিয়া দেন। ১৮৮০ খ্রীষ্টাব্দে

প্রথমবার টীকা লওয়া বাধ্যতামূলক করিয়া আইনে ব্যবস্থা করা হয় ; কিন্তু দ্বিতীয়বার কিংবা পুনঃ পুনঃ টীকা লইবার জন্ত কোনও আইন পাশ করা হয় নাই। টীকা দিবার আইনে ব্যবস্থা আছে যে শিশুর জন্মের ছয় মাসের মধ্যে উহাকে টীকা দিতে হইবে।

নিরাপদ হইতে হইলে পুনঃ টীকা দিবার প্রয়োজন।—

একবার টীকা লইলেই যে আর কখনও বসন্ত রোগ হইবে না একথা কেহই বলিতে পারেন না। কহাকে কতবার টীকা লইতে হইবে এবং একবার টীকা লইলে যে উহার ফল কতদিন বর্তমান থাকিবে সে সম্বন্ধেও কেহ নিশ্চয় করিয়া বলিতে পারেন না। বিভিন্ন মানবের বিভিন্ন দৈহিক স্বাস্থ্য ও প্রকৃতি অনুসারে বহুদিন বা অল্পদিন এই টীকার ফল বর্তমান থাকিতে দেখা যায়। যে ব্যক্তি একবার এই দুর্ভাগ্য রোগে গুরুতরভাবে আক্রান্ত হইয়া আরোগ্য লাভ করিয়াছেন এই রোগে তাঁহার পুনরায় আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা কমিয়া যায়। যিনি ভালরূপ পুনঃ পুনঃ টীকার বীজ লইয়াছেন তাঁহার বসন্ত হইবার সম্ভাবনা বিশেষরূপে হ্রাস পাইয়া থাকে। অভিজ্ঞতা দ্বারা জানা গিয়াছে যে টীকার ফল কয়েক বৎসরের মধ্যেই অন্তর্হিত হয়, তখন এই দুর্ভাগ্যরোগে আক্রান্ত

হইবার সম্ভাবনা উপস্থিত হয়। সুতরাং আমরা স্পর্শই বৃদ্ধিতে পারিতেছি যে যদি কেহ এই রোগের হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে ইচ্ছা করেন তবে তাঁহাকে পুনঃ পুনঃ টীকা লইতে হইবে। একবৎসর টীকা লইয়া নিশ্চিন্ত হইয়া বসিয়া থাকিলে চলিবে না। একবার বা পুনঃ পুনঃ টীকা লওয়া কিছুই কষ্ট সাধ্য ব্যাপার নহে। টীকা দিবার জন্ত কলিকাতা সহরে শিক্ষিত টীকাদারগণ মিউনিসিপালীটী কর্তৃক নিযুক্ত হইয়া বিনাবায়ে সাধারণকে টীকা দিয়া থাকেন। মিউনিসিপালীটির যে টীকা বীজের ডিপো বা আড্ডা আছে তাহা হইতে টাটকা গ্লিসারিন মিশ্রিত বীজ (glycerinated lymph) লইয়া টীকাদারগণ টীকা দেন। শুধু তাহাই নহে, মিউনিসিপালীটির যে রাসায়নিক পরীক্ষাগার আছে তাহাতে ঐ বীজ পরীক্ষিত হইয়া বিশুদ্ধ বলিয়া বিবেচিত হইলে তবে উহাতে টীকা দিতে অনুমতি দেওয়া হয় এবং টীকাদারগণের মধ্যে বিতরিত হয়। যে সকল ব্যক্তি জ্বর রোগে আক্রান্ত থাকেন, বা বাঁহাদের কোনওরূপ চর্মরোগ থাকে, কিংবা বাঁহাদের দেহে কাউর রোগ (eczema) বর্তমান থাকে, এরূপ লোককে টীকা দেওয়া হয় না; কারণ এরূপ অবস্থায় টীকা দিলে দেহস্থ রোগ অনেক সময়ে বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। কিন্তু যখন কোনও স্থানে বসন্ত সংক্রামকভাবে দেখা দেয় তখন ঐ সকল বিষয় বিবেচনা করিবার আবশ্যক নাই। বসন্ত সংক্রামকভাবে দেখা দিলে টীকা লওয়াই বাবস্থা।

শিশুর টীকা : শিশুর জন্মগ্রহণের পরই উহাকে টীকা দেওয়া যাইতে পারে, তাহাতে বিপদের কোনও সম্ভাবনা নাই। গর্ভবতী স্ত্রীলোকের টীকা লইবার কোনও বাধা নাই কিংবা এক পরিবারস্থ একজনের

টীকা হইলে অণু সকলের তাহাতে বিপদের কোনও সম্ভাবনা থাকে না। এক পরিবারস্থ সকলের এক সঙ্গে টীকা লইবার সুবিধা না থাকিলে সেই পরিবারস্থ কাহাকেও যে টিকা দেওয়া যাইতে পারেনা এধারণা ভ্রান্তিমূলক ও সর্বথা পরিহার্য। বাঁহার যখন সুবিধা তিনি তখনই টিকা লইতে পারেন; যদি অণু কাহারও কোনও কারণে স্থগিত রাখিতে হয় তাহাতে কিছুই আসে যায় না।

বসন্তের বীজ শরীরে প্রবেশ করিলেই যে বসন্ত রোগ দেখা দেয় তাহা নহে। দেহের অভ্যন্তরে প্রবেশ লাভ করিয়া এই বিষ শক্তি সঞ্চার করিতে থাকে এবং কিছুকাল পরে দেহের উপরিভাগে প্রকাশ পায়। সাধারণতঃ এই বিষ দেহে প্রবিষ্ট হইবার পর দ্বাদশদিনের মধ্যে বসন্ত দেখা দেয়। প্রথমবার টিকা দিবার সনয়ে টিকার বীজ অতি অল্পদিনের মধ্যেই দেহে সঞ্চারিত হইয়া দেহকে রক্ষা করে; দ্বিতীয়বার বা তাহার পর টিকা হইলে এই বীজ আরও অতিশীঘ্র দেহে সঞ্চারিত হইয়া দেহকে নিরাপদ করিয়া দেয়।

টিকা লইবার কতদিন পরে টিকার ফল দেখা দেয়ঃ—

কখনও কখনও টিকা দিবার পর যিনি টিকা লইয়াছেন তিনি বসন্তরোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন; ইহা দেখিয়া অনেক লোক ভীত হইয়া পড়েন; সুতরাং পূর্ব হইতে বসন্তরোগের বিষ দেহে প্রবিষ্ট হইয়া থাকিলে টিকা দিবার পর টিকার ফল ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায় কিরূপ দৃষ্ট হইয়া থাকে তাহা এস্থলে বিবৃত করা হইল। যদি মনুষ্যদেহে মাত্র একদিন এই বিষ প্রবেশ লাভ করিয়া থাকে—তবে টিকা দিলে দূরস্থ বসন্তরোগের বীজ নষ্ট হইয়া যায়; যদি বসন্তের বিষ

দেহে দুই দিন হইতে ছয়দিনের মধ্যে প্রবেশ করিয়া থাকে, তবে টিকা দিলে ঐরোগ আর প্রকাশ পাইতে পারে না। সাত আট দিন ঐ বিষ দেহে প্রবেশ লাভ করিয়া থাকিবার পর যদি টিকা লওয়া যায়, তবে বসন্ত হইতে পারে, কিন্তু আক্রমণ মৃদুভাবে হইয়া থাকে; প্রায় সাংঘাতিক আকার ধারণ করে না। যদি বসন্তরোগের বিষ শরীরে নয় হইতে দ্বাদশ দিন প্রবেশ লাভ করিবার পর টিকা লওয়া হয়, তবে তাহাতে বসন্তের আক্রমণের প্রকোপ হ্রাস হইবার সম্ভাবনা থাকে না। বসন্তবিষ দেহকে জরাজ্বরিত করিয়া জ্বর হইবার অব্যবহিত পূর্বে বা পরে টিকা লইলে তাহা ফলোপদায়ক হয় না কিংবা আক্রমণের তীব্রতার হ্রাস হয় না। তবে এরূপ স্থলে বসন্তের গুটিকা সমূহ শীঘ্র পাকিয়া যায় কিংবা শীঘ্র শুক হইয়া যায় পাইতে পারে। ব্যক্তি বিশেষের দেহে কতদিন বসন্তের বিষ প্রবিষ্ট হইয়াছে তাহা নির্ণয় করা কঠিন; সুতরাং বসন্ত রোগীর সংস্পর্শে আসিলে যতশীঘ্র সম্ভব টিকা লওয়া কর্তব্য। কলিকাতা মিউনিসিপালিটি কর্তৃক প্রস্তুত গ্লিসারিন মিশ্রিত গোবীজের টিকা লইলে বসন্তরোগে আক্রমিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

অত্যন্ত সাবধানতার সহিত টিকা দিলেও সময়ে সময়ে দেহের উপর গুটিকা বা ক্ষতচিহ্ন প্রকাশ পাইয়া থাকে কিন্তু এরূপ দৃষ্টান্ত অতিশয় বিরল। গ্লিসারিন মিশ্রিত টাটকা গোবীজের (কলিকাতা মিউনিসিপালিটি কর্তৃক প্রস্তুত) টিকা লইলে এবং যে স্থানে টিকা দেওয়া হইয়াছে তাহা সুপরিষ্কৃত রাখিতে পারিলে কোনওরূপ অসুবিধা বা বিপদের সম্ভাবনা এত কম যে তাহা গণনার মধ্যে আনা যাইতে পারে না। গোবীজে টিকা লইলে ঐ বীজ

হইতে যক্ষ্মা বা উপদংশ রোগে সংক্রামিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না, কারণ প্রত্যেক গরুকে বিশেষরূপ পরীক্ষা করিয়া তবে তাহা হইতে বীজ গ্রহণ করা হয়; আর গোজাতির কখনও উপদংশ (Syphilis) হইতে দেখা যায় না। কোনও কোনও স্থলে প্রথমবার টিকা লইবার পর টিকা উঠিতে দেখা যায় না। তাহার প্রধান কারণ টিকা দিবার অব্যবহিত পরেই কোনও কারণে টিকার খোজ মুছিয়া যায়। কোনও কোনও স্থলে দেহের স্বাভাবিক প্রকৃতি টিকা উঠিবার পক্ষে বাধা দিয়া থাকে; কারণ এরূপও দেখা গিয়াছে যে কোনও কোনও শিশুকে তিন চারিবার টিকা দিলে তবে টিকা উঠিয়া থাকে। এরূপ স্থলে প্রথমবার টিকা দিলে যদি টিকা না উঠে তবে ষতদিন না টিকা উঠে ততদিন পুনঃ পুনঃ টিকা দেওয়া উচিত। প্রথমবার কিংবা দ্বিতীয়বারে টিকা না উঠিলে ভয়ের কিংবা নিরাশ হইবার কারণ থাকে না।

টিকা দিবার পরের অবস্থা :—প্রথমবার টিকা লইলে কয়েকটি নির্দিষ্ট অবস্থা হইতে দেখা যায়। প্রথম চারিদিন অঁচড়ের স্থানে সামান্যরূপ বেদনা অনুভূত হয়। পঞ্চমদিনে অঁচড়ের উপরিভাগ সামান্যরূপ লোহিত বর্ণ ধারণ করে এবং ষষ্ঠদিনে এক কিংবা একাধিক গুটিকা বহির্গত হইতে দেখা যায়। সপ্তম দিনে উহার চারিদিক লাল ও কঠিন হইয়া গুটিকা পূর্ণাঙ্গ হয়। অষ্টমদিনে গুটিকা বা টিকা বিশেষরূপ কঠিন ও লাল হইয়া উঠে এবং চড় চড় বা টন টন করিতে থাকে এবং মুক্কাফলের ন্যায় প্রতিভাত হয়।

এই সময়ে দেহে উত্তাপের মাত্রা বৃদ্ধি পায় এবং টিকার স্থান যন্ত্রণাদায়ক ও বেদনামুক্ত হয়; সময়ে

সময়ে বাহ্যর সংশ্লিষ্ট গ্রন্থিসমূহ স্ফীত ও বেদনায়ুক্ত হইতে দেখা যায়, এবং ক্ষুধার অভাব এবং বমনেচ্ছা দৃষ্ট হইয়া থাকে। এ সময়ে কেহ যেন গুটীকা বা টীকাকে স্পর্শ করিয়া তাহাতে কোনওরূপ আঁচড় না দেন। এ বিষয়ে শিশুর টীকা হইলে বিশেষরূপ সতর্কতা অবলম্বন আবশ্যিক। টীকার স্থান বিশেষরূপ লাল, স্ফীত বা যন্ত্রণাদায়ক হইলে তিন চারি ঘণ্টা অন্তর Boric Compress দিলে ঐসব যন্ত্রণার লাঘব বা উপশম হয়। দুইদিন ঐরূপ Compress দিলেই যথেষ্ট হয়। একাদশ বা দ্বাদশ দিনে স্ফীতি এবং লালবর্ণ কমিতে আরম্ভ করে এবং পরে টীকা

সম্পূর্ণরূপে কঠিন হইয়া শুষ্ক হইয়া যায় এবং একটা বোতামের আকার ধারণ করে। একবিংশতি দিবসে এই বোতামের উপরিভাগ খসিয়া পড়িয়া যায় এবং সেই স্থলে একটা গোলাকার চিহ্ন বর্তমান থাকে।

টীকা দিবার পর মানবদেহের কিরূপ অবস্থা হয় সে সম্বন্ধে জ্ঞান থাকা আবশ্যিক বিবেচনা করিয়া উল্লিখিত বিষয় এস্থানে সন্নিবদ্ধ করা হইল; কারণ টীকা দিবার তৃতীয় কিংবা চতুর্থ দিনে যদি টীকার দাগ না উঠে বা উঠিয়া মিলাইয়া যায়, তবে শিক্ষিত ব্যক্তিগণও সময়ে সময়ে উদ্ভ্রা হইয়া থাকেন।

আকস্মিক দুর্ঘটনায় কি করা উচিত সেই বিষয়ের সাধারণ নিয়ম

(লেখক—শ্রীযুক্ত ভোলানাথ চট্টোপাধ্যায়, B. Sc.,)

অভাবিত দুর্ঘটনা নানা কারণে ঘটিয়া থাকে, সুতরাং প্রত্যেক ঘটনাই কোন এক “বঁধাবাদি” নিয়মের অধীন হইতে পারে না কিন্তু তাহাদের কয়েকটি সাধারণ মূলসূত্র দ্বারা পরিচালিত হওয়া উচিত।

প্রথম।

১। রোগীকে প্রথম পরীক্ষা করিয়া যাহা সর্ববাঞ্ছিত কর্তব্য, সেই বিষয়ে স্থিরকৃত হইবে।

২। এই প্রাথমিক পরীক্ষাতে রোগীর আঘাত লঘু কিম্বা গুরু, তাহা যথাসাধ্য নির্ণয় করা উচিত।

৩। যদি রোগীর জ্ঞান থাকে, তাহা হইলে রোগীকে জিজ্ঞাসা করিলে আঘাতের অবস্থা বুঝিতে পারা যায়।

রোগী অজ্ঞান থাকিলে, দুর্ঘটনার ধারা হইতেই আঘাতের গুরুত্ব উপলব্ধি হইবে।

দ্বিতীয়।

ঘটনার পার্শ্ববর্তী স্থান সমূহ যথাসম্ভব পরিদর্শন করা উচিত।

ইহাতে সেবাকারী, রোগী সেই স্থানে থাকিলে আর কোন আনুসঙ্গিক বিপদে পতিত হইবেন কিনা

এক কোনরূপ সঙ্কর সাহায্য পাইতে পারেন কিনা, বুঝিতে পারিবেন।

কোন ব্যক্তি কোম উচ্চ স্থান হইতে পতিত হইয়া আহত হইতে পারেন কিম্বা কোন গ্যাসপূর্ণ ঘরে আহত হইয়া থাকিতে পারেন, এই অবস্থায় রোগীকে যথাসম্ভব স্থানান্তরিত না করিলে আরও কোন বিপদ আসিতে পারে কিম্বা রোগীকে সেই স্থানে রাখাই শ্রেয়, এই সকল বিষয় সেবাকারীকে যথাসম্ভব নির্ণয় করিয়া কর্তব্য বাছিয়া লইতে হইবে।

তৃতীয়।

এক্ষণে আঘাতের অবস্থা ও স্থান বেশ সূক্ষ্ম ভাবে পরীক্ষা করুন।

প্রায়ই কোন দুর্বটনায় রোগীকে দেখিলেই আঘাতের স্থান ও অবস্থা নির্ণয় করা যায়।

(১) হাত, পা অসাধারণ ভাবে বক্র হইতে পারে।

(২) জামা কাপড়ে গাড়ীর চাকার কালদাগ থাকিতে পারে কিম্বা ছিঁড়িয়া যাইতে পারে।

(৩) শরীরের কোন অংশ হইতে রক্তপাত হইতে পারে।

যদি রোগী অজ্ঞান থাকে।--

১। মুখমণ্ডলের বর্ণ ও চর্ম্মের অবস্থা দেখুন।

২। নাড়ী ও চক্ষু পরীক্ষা করুন।

৩। মাথায় হাত দিয়া দেখুন, খুলির অস্থি ভঙ্গ হইয়াছে কিনা।

৪। রোগী কিরূপ ভাবে নিশ্বাস গ্রহণ করিতেছে দেখুন এবং বিশেষ ভাবে ওষ্ঠ দ্বয়ের স্পন্দন লক্ষ্য করুন।

চতুর্থ।

আঘাতের বিবরণ ও লক্ষণ নির্ণয় করিয়া নিজের কর্তব্য স্থির করুন।

১। আঘাত হইলে সর্ব্বাগ্রে সেই রক্তপাত বন্ধ করাই কর্তব্য।

২। যদি রক্তপাত তেমন ভীতিপ্রদ না হয় ত নিম্নলিখিত কয়েকটি উপায় অবলম্বন করুন।

(i) নিকটে কোন চিকিৎসক থাকিলে তাঁহাকে ডাকিতে পাঠান। চিকিৎসক আনিতে পাঠাইবার সময় রোগীর বৃত্তান্ত বিস্তারিত ভাবে যদি সম্ভব হয় ত লিখিয়া পাঠাইবেন। তাহা হইলে চিকিৎসক তাঁহার প্রয়োজন মত যন্ত্রাদি ও অস্ত্রাস্ত্র জিনিষ সঙ্গে করিয়া আনিতে পারিবেন।

(ii) যদি রোগী কোন বিপদজনক কিম্বা খোলা দুর্ঘটিত হাওরায় থাকে ত তাহাকে স্থানান্তরিত করাই আবশ্যক।

যদি আশু কোন বিপদের সম্ভাবনা থাকে ত রোগীকে শীঘ্রই স্থানান্তরিত করা উচিত। কিন্তু রোগী নাড়াইতে, বাহাতে আরও কোন বিপদ ঘটিতে না পারে সেই বিষয়ে যথা সাধ্য সাবধানতা অবলম্বন করা একান্ত প্রয়োজন, বিশেষতঃ যদি রোগীর কোন স্থানে অস্থি ভঙ্গ হইয়া থাকে ত নিম্নলিখিত বিপদটির আশু সম্ভাবনা।

রোগীকে স্থানান্তরিত করিবার সময়, ভাজা হাড়ের ধারাল মুখটি মাংসের ভিতর ঢুকিয়া যাইতে পারে ও এমন কি চামড়া ভেদ করিয়া বাহির হইয়া আসিতে পারে। উহাতে সরল ভঙ্গ (Simple fracture) মিশ্র ভঙ্গে (Compound fracture) পরিণত হইবে এবং আঘাতের অবস্থা পূর্ব্বাপেক্ষা অধিকতর শোচনীয় হইয়া উঠিবে।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

১: সিরাপ-হিমোজেন—দীর্ঘ-কাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা এবং অগ্নাশ্রু জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা এবং পরীক্ষার ফলে সত্ত্ব রক্তকণিকা হইতে সিরাপ-হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁসপাতালের রোগী-দিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, অগ্নাশ্রু ঔষধ অপেক্ষা এই ঔষধ ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সঙ্কর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

২: হিমো-হাইপোফস্ফাইট কোঃ—হাঁপানী, পুরাতন সর্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুসফুসের পীড়া ও তৎসহ রক্ত-হীনতা বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী।

৩: হিমো-স্মারসা প্যারিল্লা—(হিমোজেন উইথ্ গোল্ড ও আয়োডাইজড্ স্মারসা প্যারিল্লা) উপদংশ (সিকলিস্,) পারাডুষ্টি স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

৪: হিমো লেসিথিন্ ফস্ফেইট্—(হিমোজেন উইথ্ গ্লিসারো-ফস্ফেইট্, স্ট্রীকনীন, আর্সেনিক, লেসিথিন ইত্যাদি) স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা, পুরুষহীনতা, হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্ত-হীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৫: হিমোজেন উইথ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট—বহু গবেষণার পরে মিনট্ ও মার্কি প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একষ্ট্রাক্ট

নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন। ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্বপ্রকার রক্ত-হীনতাই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৬: কুইনো-হিমোজেন—(হিমোজেন উইথ্ কুইনাইন্ স্ট্রীকনীন, আর্সেনিক ইত্যাদি) ম্যালেরিয়া, প্লীহা ও যকৃত সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় মহৌষধ।

৭: সিরাপ হিমোজেন উইথ্ নরম্যাল সিরাম—রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্তমান থাকিলে বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয়প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

৮: রেডিও-হিমোজেন---(হিমোজেন উইথ্ ইর্যাডিয়েটেড্ ভিটামিন কোঃ) রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্বল্য, বাল্যাবস্থায় শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাবজনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পীড়া, বেরি বেরি রোগে খাড়াভাব জনিত দুর্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি সর্বদাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে অমোঘ ঔষধ।

৯: হিমো-জন্ট—সিরাপ হিমোজেনের সহিত মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী স্নায়ু ও স্নুপাচা হইয়া পরিপুষ্টির অভাব, ফুসফুসের দুর্বলতা ও রক্তহীনতায় আশ্চর্য্য ফলদান করে।

১০: ম্যারো হিমোজেন---শারীরিক পুষ্টির অভাব, রক্তহীনতা এবং অস্থিমজ্জার রোগে ম্যারো হিমোজেন অর্থাৎ মজ্জা ও স্পাইন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন আশ্চর্য্য উপকার দর্শায়।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯:

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum). ভ্যাকসিন্ (Vaccine)

—এবং নানানিধ—

ইন্জেক্শনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক ।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৬৩ নং প্রম্মতলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

রোগীকে স্থানান্তরিত কিস্বা যথাস্থানে স্থাপন পূর্বক, চিকিৎসক আসিবার পূর্বের সজ্জা সেবার নিম্নলিখিত কয়েকটি মত অবলম্বন করিলে উপকার পাইবেন :—

১। আহত ব্যক্তিকে যথাসম্ভব আরামে রাখুন।

ক। দৃঢ় গাত্রবস্ত্র আলগা করিয়া দিন।

খ। রোগীকে সাধারণতঃ শান্তভাবে শোয়াইয়া রাখিবেন কিস্বা কিছুতে ঠেঁষ দিয়া আরামে বসাইয়া রাখিবেন।

গ। যদি মুখমণ্ডল ফ্যাকাসে হইয়া থাকে ত রোগীর মাথা নাচু করিয়া সোজাসুজি ভাবে শায়িত করুন। যদি রক্তবর্ণ হয় ত মাথা উচু করিয়া কম্বল কিস্বা অতকোন স্রবিধা মত দ্রব্যের বাঁগুল করিয়া তাহার উপর ঠেস্ দিয়া রাখুন।

চ। যদি বমন হয়, মাথাটি একদিকে হেলাইয়া দিন, যাহাতে মুখ হইতে বমনের দ্রব্যগুলি সহজে বাহির হইতে পারে, ও বায়ুনালীতে প্রবেশ করিতে না পারে, কারণ বায়ুনালীতে কিছু প্রবেশ করিলে দম বন্ধ হইতে পারে।

ছ। রোগী অজ্ঞান অবস্থায় থাকিলে, তাহাকে জল কিস্বা অত কোন উত্তেজক ঔষধ পান করাইতে চেষ্টা করিবেন না, কারণ এমত অবস্থায় রোগীর কিছু গলাধঃকরণ করা একেবারে অসম্ভব।

২। পোষাক অপসারণ।

ক। পোষাক অপসারণ করিতে হইলে প্রথমে আঘাতের গুরুত্ব উপলব্ধি করুন, এবং অনাহত প্রত্যঙ্গের দিক হইতে পোষাক খুলিয়া আগুন ইহাতে আহত অঙ্গ হইতে সহজেই পোষাক খুলিয়া আসিবে। এরূপ করিলে, যদি অস্থি ভঙ্গ হইয়া থাকে ত তাহাতে কোন ক্ষতি করিবে না।

খ। সময় বিশেষ পোষাক কাটিয়া খোলাই ভাল। পোষাকের যেই স্থানে সেলাইয়ের জোড় আছে, সেই স্থান হইতে কাটিয়া কিস্বা ছিঁড়িয়া ফেলাই ভাল। যখনই কোন সাংঘাতিক আঘাত কিস্বা বিশেষরূপে আহত অঙ্গাদি পরীক্ষার আবশ্যক হইবে, তখনই যথা সম্ভব পোষাক কাটিয়া ফেলিবেন।

গ। পোষাক খুলিবার সময় কি করিবেন ভাবিয়া লইবেন ও মিছামিছি রোগীকে উন্মুক্ত রাখিবেন না।

৩। সর্ববাপেক্ষা বিপজ্জনক অবস্থায় অগ্রে বিশেষ মনোযোগী হউন।

ক। সর্ববাগ্রে রক্তপাত বন্ধ করুন।

খ। মিশ্র অস্থি ভঙ্গ হইলে বাড় (Splints) বাঁধিবার অগ্রে ভঙ্গস্থলে কিছু ড্রেসিং স্থাপন করুন।

গ। দক্ষ স্থান ড্রেস করিবার অগ্রে রোগীর অবসাদের (Shock) প্রতিকার করুন।

ঘ। মস্তক রাখিবার দ্রব্য (Head rests) টুর্নিকে (tourniquets) বাড় (Splints) ড্রেসিং (dressings) এবং খাটিয়া (Stretcher) প্রভৃতি কতকগুলি অতি প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি যথা সম্ভব যোগাড় করিয়া ফেলুন।

৪। ক্ষত স্থান রক্ষা করুন।

সর্ব প্রকার ক্ষত স্থান যথা সম্ভব কোন Sterile (বাঁজাণুনাশক ঔষধে সংশোধিত) দ্রব্যে আবৃত করুন। ইহার অভাবে ক্ষত স্থান উন্মুক্ত করিয়া কাপড় চোপড় আলগা করিয়া দিন যাহাতে ইহা ক্ষত স্থানে ঘসড়াইয়া না যায়।

৫। রোগীর অবসাদ লক্ষ্য করুন।

রোগী বিশেষ আহত হইলে, তাহার অবসাদ (Shock) পরীক্ষা করা সদাই আবশ্যক, এবং যদি

অবসাদের কোন লক্ষণ দেখা যায় তৎক্ষণাৎ তাহার প্রতীকারে সচেষ্ট হউন।

এই সঙ্গে জানিয়া রাখা উচিত যে যদিও রোগী অবসাদ গ্রস্থ না হয় তথাপি রোগীকে যথা সম্ভব গরমে রাখা নিতান্ত প্রয়োজন। এই অবস্থায় মাথা ঠাণ্ডা ও পদদ্বয় গরম রাখা সচ্য সেবার সাধারণ নিয়ম।

৬। অকারণ জনতা দূর করুন।

ক। আহত ব্যক্তিকে উত্তম্নিত বায়ুতে রাখা উচিত, অকারণ ভীড় হইলে বায়ুরোধ হইতে পারে এবং রোগী নির্মূল বায়ু হইতে বঞ্চিত হয়।

খ। সর্বদা ভীড় ঠেলিয়া রোগীর স্থান পবিস্কার করুন এবং যাহাতে কেহ রোগীকে অকারণ বাস্তু না করে সেই বিষয়ে মনোযোগী থাকিবেন।

সময় সময়, জনতার লোকদিগকে আবশ্যকীয় কিস্তি অনাবশ্যকীয় কার্যে নিযুক্ত করিতে পারিলে বেশ সুফল পাওয়া যায়, কারণ তাহাতে জনতা আপনা আপনিই ভাঙ্গিয়া যাইবে।

আমরা কয়েকটি বাধির চিকিৎসা সম্বন্ধে দু'চারটি কথা বলিব।

Tetanus প্রসুপ্তিকার :

বিবরণ।---

ধনুষ্টঙ্কার একটি মারাত্মক রোগ। শরীরে সামান্য আঘাতে কোন ক্ষত হইলে, তাহাতে এক জাতীয় বাজাপু প্রবেশ করিয়া এই রোগের সৃষ্টি করে। এই বীজাপু রাস্তার ধূলায় এবং ঘোড়ার

বিস্তারিত খুব বেশী পরিমাণে থাকে।

লক্ষণ।---

ধনুষ্টঙ্কারের লক্ষণ নানা রকম। তাহাদের মধ্যে একটি বিশেষ লক্ষণ এই, ঘাড় এবং মুখের নীচের চোয়াল শক্ত হইয়া যায়। এই রোগ খুবই মারাত্মক এই রোগ শতকরা ৫০ হইতে ৮৫ জন মারা যায়। চিকিৎসা।

কোন রকম ক্ষতে যদি রাস্তার ধূলা লাগে তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ তাহাকে কোন চিকিৎসকের নিকট লইয়া যাইয়া antitetanus serum ইন্জেক্সন করান উচিত কোন কোন অবস্থায় সপ্তাহে একবার করিয়া তিনটি ইন্জেক্সন লওয়া উচিত।

Abrasion (অর্শন জনিত)

সামান্য আঘাত

শরীরের চামড়া যদি কোন বস্তুর জিনিসে ঘষিত হইয়া সামান্য ক্ষত হয় তাহাকে abrasions কহে। চিকিৎসা।---

যদি ধূলা ক্ষতে প্রসিক্ত হইয়া থাকে তাহা হইলে তাহা বোরিক এসিড সলিউশনে উত্তমরূপে ধোত করিয়া ফেলা উচিত। যদি ক্ষতের উপরিভাগ পরিষ্কার থাকে তাহা হইলে ইহা প্রয়োজন নাই। Dilute টিংচার আইডিন প্রয়োগ করা যাইতে পারে কিন্তু সাধারণতঃ তাহাও দরকার হয় না এবং ইহাতে ক্ষত যন্ত্রণাদায়ক হয়। শেষে ক্ষতে borie acid ointment কিস্তি Zinc ointment লাগাইয়া Sterile সঙ্গে ড্রেস করিয়া দিন।

(ক্রমশঃ)

মাছের ব্যবহার

(কবিরাজ শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়)

বৎসরের পর বৎসর, যুগের পর যুগ ধরিয়া আজ পর্য্যন্ত এই তর্কই চলিয়া আসিতেছে যে নিরামিষ খাওয়া ভাল, না আমিষ খাওয়া ভাল ? এ তর্ক কেবল প্রাচ্যে নহে, প্রতীচ্যেও আছে। বাস্তবিকই এ তর্কের মীমাংসা করা সুকঠিন।

স্বাস্থ্যের পার্থক্য পার্থক্যগণের স্মরণ থাকিতে পারে, কিছু দিন পূর্বের আমি 'বিভিন্ন প্রকার তুষ্কের গুণ ও তাহার ব্যবহার' নামক প্রবন্ধে বলিয়াছি, তুষ্কই সর্ববাপেক্ষা সারবান খাদ্য। মৎস্য সর্ববাপেক্ষা সারবান খাদ্য নহে বটে কিন্তু যতগুলি সারবান ও জীবনী-শক্তি-বর্দ্ধক উপাদান নিশ্চিত খাদ্য আছে তন্মধ্যে একটি।

আমাদের দেশে মৎস্য ও মাংস তুষ্কের তুল্য স্থখাদ্য নহে একথা স্বীকার্য। কারণ আমাদের দেশ গ্রীষ্মপ্রধান, সেইজন্য অল্পেই খাদ্য দ্রব্য নষ্ট হইবার সম্ভাবনা। অনেক সময় নিমজ্জণ বাড়িতে দেখা যায়, মৎস্য, মাংস প্রভৃতি আমিষ খাদ্যদ্রব্য নষ্ট হওয়ার ফলে নানা সংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত হইয়া বহু লোকের প্রাণ বিনষ্ট হইয়া থাকে। অধিকন্তু মৎস্য-মাংস যদি বেশী থাকে তাহা হইলে পর দিবস তাহা খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করা অসম্ভব হইয়া উঠে। কিন্তু নিরামিষ খাদ্যে এতাদৃশ আশঙ্কা নাই। যথা, ভাত বেশী হইলে জল দিয়া ভিজাইয়া রাখিলে পর দিবস

'পান্ডা' কোন প্রকারে চলিতে পারে। নিরামিষ ডাল, তরকারীও এক রাত্রি পরেই মৎস্যের স্থায় অব্যবহার্য হইয়া উঠে না। এখানে আমাদের একটা কথা বিশেষ করিয়া জানিয়া রাখা উচিত যে, এক রাত্রিরও বাসী খাদ্য স্বাস্থ্য সংরক্ষণের জন্য বর্জ্যনীয়। তবে এ কথা বলার উদ্দেশ্য এই যে, আমিষ খাদ্যের স্থায় নিরামিষ খাদ্য বাসী হইলেও আমিষ খাদ্যের স্থায় শীঘ্র নষ্ট হইয়া যায় না।

খাদ্য গ্রহণ অনেক পরিমাণে অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। মৎস্য খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করা বাঙালীর একটা জন্মগত অভ্যাস। বাঙালীকে যদি এখন মাছের ঝোল ও ভাতের পরিবর্তে রুটি, ছাতু প্রভৃতি দেওয়া যায় তাহা হইলে তাহার পক্ষে জীর্ণ করা অসম্ভব হইয়া উঠিলে। পরিপাক যন্ত্র সে খাদ্য ঠিক মত পরিপাক করিলে না পরন্তু অজীর্ণ প্রভৃতি ব্যাধি উৎপন্ন করিলে। এই একই অবস্থা সকল জাতির ও সকল দেশের লোকের। বাংলার পুষ্করিণীতে, খালে, বিলে, নদীতে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে মৎস্য উৎপন্ন হইত ও এখনও কিঞ্চিৎ পরিমাণে হয়, বাঙালী সেই মৎস্য খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করাই জন্মান্বিত অভ্যাস করিয়াছে। এই অভ্যাসকে একটা দোষের পর্যায়ে ফেলা চলে না। অনেকে বলেন, মৎস্য-মাংস সেবন করিলে অযথা ইন্দ্রিয়বৃদ্ধির

উদ্ভেজনা আইসে। এ কথা যে একেবারে অসত্য তাহা নহে। বেশী পরিমাণে মৎস্য-মাংস সেবন করিলে এরূপ হইবারই সম্ভাবনা। যাঁহারা ব্রহ্মচারী, সাধ্বিক অথবা অবিবাহিত যুবক-যুবতী তাঁহাদের নিরামিষ খাদ্য গ্রহণ করাই সঙ্গত। তবে একটা কথা, অনেকে বাংলার বিধবাদিগের দৃষ্টিান্ত দিয়া বলেন, তাঁহারা মৎস্য-মাংস সেবন করেন না বলিয়া তাঁহাদের স্বাস্থ্য বিধবা-জীবনে ভাল হইয়া থাকে। কেবল মৎস্য-মাংস ছাড়ার জন্ত বাংলার সন্ন্যাসিনী বিধবা কুলের স্বাস্থ্য ভাল হয় না; আর একটা জিনিষ তাঁহাদের ভিতর আছে, যাহাকে আমরা বলি, ব্রতচার, সংযম ও ব্রহ্মচর্যা। এই ব্রতচার, সংযম, ব্রহ্মচর্য প্রভৃতি যদি না থাকে তাহা হইলে নিরামিষ ভোজন করিলেই সে সাধ্বিক প্রকৃতিযুক্ত স্বাস্থ্যলাভ করা অসম্ভব। বাংলা দেশে কোন কোন সম্প্রদায় আছেন যাঁহারা নিরামিষ ভোজী। আমার মনে হয়, তাঁহাদের মধ্যে সকলেই জিতেন্দ্রিয় মহাপুরুষ নহেন। তাহা হইলে আমরা এখন বুঝিতে পারিতেছি যে কেবল মৎস্য-মাংস ছাড়িলেই ইন্দ্রিয় জয় করা যায় না। এজন্য চাই সংযম শিক্ষা ও ব্রহ্মচর্যা পালন।

যাঁহারা ব্রাহ্মণ অর্থাৎ ব্রহ্মণ্য ধর্ম বর্ণে বর্ণে পালন করেন এবং যাঁহারা সবগুণ বজায় রাখিতে চাহেন তাঁহাদের পক্ষে মৎস্য উপযোগী নহে। এই সকল লোকের পক্ষে মৎস্য ত্যাগ করাই ভাল।

পূর্বেই বলিয়াছি, খাদ্য অনেক পরিমাণে অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। বাঙালীর মৎস্য সেবন করা অভ্যাস। সেই জন্য তল্প পরিমাণে নিয়মিত টাটকা সুরক্ষিত মৎস্য সেবন করিলে অথবা ইন্দ্রিয়বৃত্তির উদ্ভেজনা না আনিয়া বল বৃদ্ধিই

করিয়া থাকে। কাহার পক্ষে কুরুপ মৎস্য প্রয়োজন সে সকল কথা পরে বলা যাইবে।

বেশী পরিমাণ মৎস্য সেবন করিলে ব্রহ্মচার্যের হানিকর হইলেও যাঁহারা ব্রহ্মচর্যা পালন করেন না, তাঁহারা যদি তল্প পরিমাণে নিয়মিত মৎস্য সেবন করেন তাহা হইলে তাঁহাদের যখন বলবৃদ্ধি হইয়া থাকে ও অথবা ইন্দ্রিয় বৃত্তির উদ্ভেজনা হয় না এবং বাংলা দেশে যখন মৎস্য সেবন করা দেশাচার তখন আমরা মৎস্যকে সারবান খাদ্যের মধ্যে একটি বলিতে পারি।

আমাদের পরিপাক যন্ত্র আহার পাইবার জন্য বসিয়া আছে। আহার পাইলেই পরিপাক করা তাহার কাজ। এ সকল কথা পূর্বের 'আহার' নামক প্রবন্ধে কিছু আলোচনা করিয়াছি। পরিপাক যন্ত্র যদি সাধারণ খাদ্য পায় তাহা হইলে সে পরিপাক করিয়া দিয়া রস, রক্ত প্রভৃতি ধাতুকে বর্দ্ধিত করে কিন্তু যদি আমরা কেবল অসার খাদ্য দ্বারা উদর গহ্বর পূর্ণ করি, পরিপাক যন্ত্র তাহা পরিপাক করিয়া মলই বৃদ্ধি করিবে। এই জন্যই আমাদের নিয়মিত ভাবে শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম করিয়া নিয়মিত ভাবে জীবনী শক্তি-বর্দ্ধক উপাদান নিশিষ্ঠ খাদ্য পরিপাক যন্ত্রকে দিতে হয়। পরিপাক যন্ত্রকে নিয়মিত ভাবে খাদ্য দেওয়ার উদ্দেশ্য, পরিপাক যন্ত্রের একটা অভ্যাস থাকে এবং সেই খাদ্য গ্রহণ করিবার সময় আসিলে পরিপাক যন্ত্র স্থির থাকিতে পারে না। স্বাস্থ্য-সংরক্ষণের নিমিত্ত নিয়মানুবর্তিতারও বিশেষ প্রয়োজন।

যেহেতু জীবনী-শক্তি বর্দ্ধক উপাদান বিশিষ্ট খাদ্যের মধ্যে মৎস্য অত্যন্ত, সেইজন্য অল্প আমরা

এই প্রবন্ধে কয়েক প্রকার মৎস্যের কথা সংক্ষেপে কিছু আলোচনা করিব। মৎসা একটি তুষ্টিকর পুষ্টি বর্ধন খাদ্য। মৎস্যের সাধারণ গুণের কথা বলিতে গেলে বলিতে হয়, সকল মৎসাই কফ-পিত্ত জনক ও বাতঙ্গ। তাহা হইলে আমরা এক্ষণে বুঝিতে পারিতেছি যে, সকল মৎসাই কফ-পিত্ত-জনক বলিয়া কফ ও পিত্ত-প্রধান ব্যক্তির পক্ষে মৎসা উপযোগী নহে। রক্ততুষ্টি হস্তপাদে জ্বালা প্রভৃতি যদি কাহারও থাকে তাহা হইলে মৎসা সেবন করা একেবারে নিষিদ্ধ। অপর দিকে ঘাঁহাদের কফ-পিত্ত দোষ নাই, নিয়মিত পরিশ্রম ও বিবাহিত জীবন যাপন করেন ও দীপ্তাঙ্গি তাঁহারা মৎসা সেবন করিলে বিশেষ উপকার লাভ করিতে পারেন। মৎসা সেবনে বলবৃদ্ধি হইয়া থাকে। ইহা পুষ্টিকারক ও ব্যাঘ্র এবং মধুর স্নিগ্ধ, উষ্ণ ও গুরু।

রোহিত মৎস্য :

মৎস্য সম্বন্ধে আলোচনা বহু হইয়া গিয়াছে। বিশেষ করিয়া রোহিত মৎস্য সম্বন্ধে অনেক আলোচনা করিয়াছেন। মৎস্য সম্বন্ধে আলোচনা হইলেও মৎস্য আমাদের নিত্য ব্যবহার্য্য খাদ্য সূতরাং এসম্বন্ধে যতবেশী আলোচনা হয় ততই ভাল। যাহা সত্য তাহা কখনও পুরাতন হয় না ; ইহাই আমার ধারণা। মৎস্য সারবান খাদ্যের মধ্যে অস্বাদময় এবং এ খাদ্য বাঙ্গালী ভাগ করিতে পারিবে না। সেই জন্তই এ সম্বন্ধে আলোচনার প্রয়োজন।

আপনারা বোধ হয় একটা প্রবাদ শুনিয়া থাকেন যে, ‘মাছের ভেতর রুই।’ প্রকৃতই এ প্রবাদ অতি সত্য। যত প্রকার মৎস্য আছে তাহাদের গুণাগুণ সম্বন্ধে আলোচনা করিলে দেখা যায়, তাহাদের মধ্যে রোহিত মৎস্যই শ্রেষ্ঠ চরক সংহিতায় উক্ত হইয়াছে :—

“শৈবলাহারভোজিহাং স্বপ্নস্ত চ বিবৰ্জনাৎ।

রোহিতো দীপনীয়শ্চ লঘুপাকো মহাবলঃ ॥”

অর্থাৎ, রোহিত মৎস্য শৈবাল খাইয়া জীবন ধারণ করে এবং নিম্না সেবন করে না বলিয়া দীপনীয়, পাকে লঘু ও মহাবলকারক।

এই রোহিত মৎস্য সম্বন্ধে সুশ্রুত সংহিতায় উক্ত হইয়াছে,—

“কষায়ামুরসস্তেমাং শম্পাশৈবালভোজনঃ।

রোহিতো মারুতহরো নাতার্থং পিত্তকোপনঃ ॥

অর্থাৎ, রোহিত মৎস্য কষায়ামুরস বিশিষ্ট এবং শৈবাল ভোজন করিয়া জীবন ধারণ করে। এই মৎস্য বায়ুনাশক ও অতিপিত্তপ্রকোপন নহে।

তাহা হইলে আমরা এখন বুঝিতে পারিতেছি, এই মৎস্যের তুল্যাগুণ-বিশিষ্ট কোন মৎস্যই নহে। এই মৎস্য অতি পুষ্টিকর খাদ্য। ইহা নিয়মিত উচিত মাত্রায় সেবন দ্বারা শরীরে বলবৃদ্ধি করিয়া থাকে। ঘাঁহারা অর্দ্ধিত (ফেসিয়াল প্যারালিসিস) নামক বাতব্যাধিতে কষ্ট পাইয়া থাকেন তাঁহারা এই মৎস্যটী অবশ্য সেবন করিবেন। সেবনের মাত্রা জীর্ণ করিবার সমর্থ অনুসারেই হওয়া উচিত। রন্ধন বিধায়েও বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত, যাহাতে বেশী মশলা দিয়া রন্ধিত না হয়।

রোহিত মৎস্যের মস্তকও একটি সুস্বাদু ও তৃপ্তি-জনক খাদ্য। যাহাদের হাড়ের পুষ্টি কম তাহাদের পক্ষে বিশেষ হিতজনক। উক্ত জত্রগত ব্যাধিতেও রোহিত মৎস্যের মস্তক সেবন করিতে দিতে পারা যায়। আপনারা হয়ত শুনিয়া থাকিবেন, বাঙ্গালী গৃহস্থ পরিবারে মাছের মাথা আনিলে ছোট বালক-বালিকাগণকে ভুলাইয়া বয়স্কেরা তাহাদের বলেন, ‘মুড়ো খেলে বুড়ো হয়’। এরূপ করা নিতাস্তই

অশ্রায়। অল্প-বয়স্ক বাহারা তাহদের ভিতর মাছের মাথা খাইবার প্রয়োজন অনেকেরই আছে। আজ-কালকার বাংলায় শিশুসন্তানদিগের হাড়ের পুষ্টি এবং শরীর ঠিকভাবে গঠিত হয় না। এজন্য সারবান খাদ্য ও পরিশ্রম তাহাদিগকে দেওয়ার বিশেষ প্রয়োজন হইয়া উঠিয়াছে। আর যদি অল্প বয়স হইতেই শরীর সুগঠিত না হয়, তাহা হইলে দীর্ঘ পরমাযু লাভ করা তাহাদের পক্ষে অসম্ভব। আপনারা জানেন, যে জমির উর্বরতা শক্তি কম সে জমির ফসল ভাল হয় না। যদি ইহার কারণ অনুসন্ধান করা যায় তাহা হইলে দেখা যাইবে রোপিত তৃণ বা লতা বা বৃক্ষ ঠিক মত খাদ্য গ্রহণ করার উপযোগী সামগ্রী জমি হইতে পায় নাই। এতদ্বারা আমরা বুঝিতে পারি, ভাল সার—তৃণ, লতা, বৃক্ষ প্রভৃতির জীবনী শক্তি বর্দ্ধনের জন্য বিশেষ প্রয়োজন। গাছের বাঁচ-বার জন্য যেমন জমির সার, আলোক, বাতাস প্রভৃতি প্রয়োজন, তেমনি মানবের সারবান খাদ্য, বিশুদ্ধ বায়ু, পরিশ্রম ও স্বাস্থ্যের নিয়মানুবর্তিতা প্রয়োজন।

আমরা এখন বুঝিলাম, রোহিত মৎস্যের মস্তকও বেশ একটি সারবান খাদ্য। স্ত্রী, পুরুষ, বালক, বৃদ্ধ যাহারা মৎস্য সেবন করেন সকলেরই এই মৎস্যের মস্তক সেবন করা উচিত। রোহিত মৎস্যের প্রসঙ্গে আর একটি কথা বলিয়া রাখি, আমাদের দেশে মৎস্য চাষের বিশেষ সুবন্দোবস্ত নাই। শুনিতে পাই, পাশ্চাত্য দেশে এ বিষয়ে বিশেষ উন্নতি সাধিত হইয়াছে। তাঁহারা নানা বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ায় মৎস্য শিকার করিয়া থাকেন। তাহাতে চারা মাছগুলি নষ্ট হয় না। আমাদের দেশে ধোঁবর সম্প্রদায় মাত্র মাছ ধরিয়া বিক্রয় করিয়া থাকে, তাহারা জানে না, কেমন করিয়া মৎস্য চাষ করিতে হয়। তাহাদের এ বিষয় শিকার বিশেষ প্রয়োজন। মৎস্যের ব্যবসা

ও বেশ একটি লাভজনক ব্যবসা। যদি আমরা মৎস্য বেশী পরিমাণে পাইবার আশা রাখি তাহা হইলে এ কার্যটি অবশ্য করণীয়। এই রোহিত মৎস্য একধারে বহু ডিম্ব প্রসব করে—গণনা করিয়া ঠিক করা যায় না কত। কিন্তু সকল ডিম্ব কি ফুটিবার অবসর পায়? এত ডিম্ব তাহা হইলে যায় কোথায়? কেন তাহা হইলে আমরা আজ রোহিত বা অশ্রাভাল মৎস্য কম পাইতেছি? ইহার কারণ আর কিছুই নহে, বহু জলজ প্রাণী এই মাছটির শত্রুরূপে রহিয়াছে। ভাল মৎস্যগুলিকে শত্রুর হাত হইতে রক্ষা করা একান্ত প্রয়োজন। আর এক কথা—বাংলার নদীগুলির অবস্থা আজকাল ভাল নহে। ভাল মৎস্য ভাল স্থান না পাইলে থাকিতে পারে না। আজকাল এদেশের নদীগুলি কচুরীপানাতে ভরিয়া গিয়াছে। রোহিত মৎস্য শৈবানভোজী সত্য কিন্তু ঐ মহা অনিষ্টকর কচুরী-পানা ভোজী নহে। যে নদীতে কচুরী-পানা আছে সেই নদীতে বেশী পরিমাণে এই মৎস্যের শত্রু নানা মৎস্য ও জলজ জীবের আবাসস্থল হইয়া উঠে, এই জন্য কচুরীপানাটিকেও আমরা এই মৎস্যের শত্রুর পর্যায়ে ফেলিতে পারি।

কাংলা মৎস্য :

কাংলা মৎস্য রোহিতের স্থায় বড় জাতীয় মৎস্য। এই মৎস্যের সংস্কৃত নাম, মোকিকা। যাহারা দীপ্তাগ্নি-বিশিষ্ট তাঁহাদের পক্ষে এই মৎস্য উপযোগী। যাহাদের কোষ্ঠাগ্নির জোর কম তাঁহাদের পক্ষে এই মৎস্য উপযোগী নহে। এই মৎস্যের মস্তক রোহিত মৎস্যের মস্তকের স্থায় বলবর্দ্ধক নহে। তবে রোহিত মৎস্যের স্থায় না হইলেও ইহা বলবর্দ্ধক।

এই মৎস্যের গুণ, মধুর রসযুক্ত, পাকে গুরু, পিত্ত ও বায়ু নাশক, শ্লেষ্মা বর্দ্ধক, বৃহৎ ও বৃদ্ধ।

(ক্রমশঃ)

ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যহীনতার একটি কারণ

শ্রীবিমলচন্দ্র রায় ।

মধ্যাহ্নে আহারের পর বাহিরের গৃহে আসিয়া বসিতেই কি জানি নিজায় চক্ষু ঢাকিয়া ধরিল। কখনই ঘুমাইব না সংকল্প করিয়া কলম এবং খাতা খানি হাতে করিয়া বসিতেই বন্ধুর পূর্ববদিনের অনু-রোধটা মনে পড়িল। বন্ধু বলিয়াছিলেন—“ওহে, আজকালকার আবহাওয়া অনুযায়ী একটা গল্প লিখে আমাকে দিও তা।” জিজ্ঞাসা করিয়াছিলাম—“কি রকম?” বন্ধু উত্তর করিয়াছিলেন—“এই দেশ-মাতৃকার জন্ত বীর সন্তানের আত্মত্যাগ;—এই ধরণের একটা।” আমি ত এবিষয়ে একেবারে সিদ্ধহস্ত, তবুও নিজের সম্মানটুকু হ্রাসস্ত রাখিবার জন্ত বলিয়াছিলাম—“আচ্ছা দেখুন।” আজ কাগজ কলম হাতে করিয়া বন্ধুর নিকট প্রতীক্ষিত ‘আচ্ছা দেখুন’ বাক্যটির সার্থকতা রাখিবার জন্ত চক্ষু মুদিয়া ভাবরাজ্যে ডুব দিলাম; কিন্তু দেশমায়ের জন্ত কাহারো যে শতকফ, নিপীড়ন অগ্নানবদনে সহ করিয়া ত্র’এক মিনিট জীবিত থাকিবে বা জলজ্যান্ত অবস্থায় আত্মত্যাগ করিবে তাহা খুঁজিয়া পাইলাম না। ভাব-রাজ্যে উপস্থিত হইয়াও যে দিকেই দৃষ্টিপাত করি, সেই দিকেই প্লীহা, লিভারযুক্ত ধামাসদৃশ পেট লইয়া লক্ষ লক্ষ বীর সন্তান সম্মুখে দাঁড়ায়, বিরক্ত হইয়া ভাব-রাজ্য হইতে বাস্তবরাজ্যে ফিরিয়া আসিলাম। ধ্যান ভঙ্গ হইতেই কুজপৃষ্ঠ মুজদেহ, নাকে চশমা আটা, মাথায় লম্বা টেরী, মুখে বিড়ীযুক্ত কয়েকটি দেশমায়ের

সন্তান চোখে পড়িল। ভাবিলাম—এরাই আমার দেশমায়ের জন্ত জলন্ত আত্মত্যাগ করিবে! হায়, অদৃষ্ট! গল্প সল্প লেখা আমার অভ্যাস নাই; সুতরাং ভাবরাজ্যে ডুব দিয়াও বড় সুবিধা করিতে পারিলাম না। একটা নিছক মিথ্যা মনোরঞ্জন করিয়া লিখিতে বাধ বাধ ঠেকিতে লাগিল। হঠাৎ ছেলেদের পড়া একটা কবিতার দুই লাইন মনে পড়িল।—

“If you find your task is hard
Try try try again.”

আবার কাল্পনিক রাজ্যে ডুব দিলাম। এবার দেখিলাম চক্ষু কোটরাগত, শীর্ণ শীর্ণ হস্তপদ রিশিষ্ট, হাঁড়ীসদৃশ পেটটা লইয়া আপাদমস্তক খন্দরমণ্ডিত একটা যুবক সম্মুখে দণ্ডায়মান! যুবকই ত বটে? হাঁ, যুবকের বয়সীই দেখিয়া বড়ই কষ্টবোধ হইতে লাগিল। একেই বেচারী চলশক্তিহীন, তাহার উপর ঐ মোটা মোটা কাপড় জামা, চলিতে বেচারী হাঁপাইয়া পড়িতেছিল। বুঝিলাম দেশের লোক এই অসুবিধার জন্তই খন্দর এখনও গ্রহণ করিতেছে না। যাহা হউক যুবকটা বোধ করি বীরদর্পেই দেশমায়ের সেবার জন্ত আত্মোৎসর্গ করিতে বাহির হইয়াছে; আর সেই বীরপ্রসবিনীর কঙ্কালসার দেহটা অসঙ্গ-পুত্র বিচ্ছেদে ধূলায় গড়াগড়ি যাইতেছে। বীরজায়া স্বামীর এই জয়যাত্রাকে সাফল্যমণ্ডিত করিবার জন্ত তাঁহার তর্ক শক্তি দান করিতেছেন—ভূমিতে চেতনাহীনা হইয়া।

কল্লনারাজ্য হইতে ফিরিয়া আসিলাম। বীর যুবকের বীরত্বযাজক চেহারা, বীরপ্রসবিনীর পুত্র-শোকজনিত হাহাকার, বীরজায়ার স্বামী-বিচ্ছেদহেতু অর্দ্ধমৃতাবস্থা প্রভৃতি দৃশ্য আমাকে ভাবাইয়া তুলিল, ভাবিলাম—সতাই আজ আমাদের এইরূপই অবস্থা। এই সমস্ত লোকই কখনও শত কষ্ট, বিপদ এমন কি প্রাণ তুচ্ছ করিয়া দেশের এবং দেশের সেবার নিজদিগকে অর্পণ করিবে? “হাসিও পায় দুঃখও ধরে।” আপাততঃ বন্ধুর অনুরোধটি আর রাখিতে পারিলাম না; আমাদের বর্তমান অবস্থা সম্বন্ধে যৎকিঞ্চিৎ আপনাদের সকলের নিকট বলিতে প্রয়াস পাইব।

যুবক-যুবতীরাই দেশের, সমাজের, জাতির মেরুদণ্ড। দেশের উন্নতি করিতে হইলে—পরানবতার শৃঙ্খল হইতে মুক্ত করিতে হইলে যুবক-যুবতীরাই করিবে। সমাজ হইতে নানাপ্রকার কুপ্রথা উচ্ছেদ করিয়া উন্নত ও পুষ্টি করিতে ও যুবক যুবতীরই প্রয়োজন। এক কথায় দেশের জাতির সম্বলই হইতেছে যুবক-যুবতীরা। যে সমস্ত দেশে যুবতীরা শিক্ষিত, উত্তম স্বাস্থ্যযুক্ত এবং উত্তম নৈতিক চরিত্রে বিভূষিত, সে সমস্ত দেশ প্রতিমূহূর্ত্তে উন্নতি সাধন করিবে। অপরদিকে যে সমস্ত দেশের যুবক যুবতীরা ভগ্নস্বাস্থ্য-যুক্ত এবং অশিক্ষিত, সে সমস্ত দেশের উন্নতি অসম্ভব যদি না স্বাস্থ্য শিক্ষায় তাহারা উন্নতি লাভ করিতে পারে। আমাদের দেশের দিকে দৃষ্টিপাত করিলে দেখা যায় যে স্বাস্থ্য এবং শিক্ষায় যুবক যুবতীরা বড়ই পশ্চাৎপদ। সেই জন্যই আজ দেশের এই দুর্গতি। অত্যাশ্রয় বিনয় আলোচনা করিবার পূর্ব্বে যুবক এবং বালকদের স্বাস্থ্যের মোটামুটি নমুনা আপনাদের সম্মুখে ধরিব। Students' welfare committee ছাত্রদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলে যাহা দেখিয়াছেন তাহা উদ্ধৃত করিলে বোঝা যাইবে।

শতকরা ৪৮ জন বাঁকা।

- .. ৩৩ জনের দৃষ্টিশক্তি খারাপ।
- .. ৩১ .. দন্ত দোষযুক্ত।
- .. ৫ .. পাইওরিয়া।
- .. ৫৫ .. ফুসফুসের দোষ।
- .. ৫ .. হৃদপিণ্ডের দোষ।
- .. ৩ .. প্লীহার দোষ।
- .. ৫২ .. কর্ণরোগ।
- .. ২৪ .. পুংলিঙ্গের ব্যাধি।

ইহা ছাড়া অস্ত্র-বৃদ্ধি, যকৃতের দোষ, হাইড্রোসিস, নাসিকা রোগ প্রভৃতি অনেক প্রকার দুর্ঘট রোগে ছাত্রগণ ভুগিয়া থাকে। কলিকাতার কতকগুলি কলেজের ছাত্রদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলে ইহাই দেখা গিয়াছে। অপেক্ষাকৃত অল্পবয়সী শুল্কের ছাত্রদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলে যাহা দেখা গিয়াছে তাহাও আতঙ্কের সৃষ্টি হয়।

শতকরা ৪৫ জন বক্রাকার।

- .. ৪৩ জনের দাঁত খারাপ।
- .. ২০ .. দৃষ্টি খারাপ।
- .. ১৪ .. ফুসফুসের দোষ।
- .. ১৪ .. হৃদয়ের দোষ।
- .. ২০ .. টনসিল বৃদ্ধি।
- .. ১২ .. লিভারের দোষ।

ইহা ছাড়া হৃদরোগে, কেশরোগে, প্লীহার দোষ আশাশয়ে, এবং আরও শত প্রকার ব্যাধিতে বহু ছাত্র ভুগিয়া থাকে। স্নায়বিক দুর্বলতায় শতকরা ৩০ জন ভুগিয়া থাকে। আশ্চর্যের বিষয় যে ছাত্রেরা শতকরা ৩৫ জন অপরিষ্কার অপরিচ্ছন্ন।

দেশের বালক এবং যুবকদের স্বাস্থ্য ইহা হইতেই মোটামুটি ধরিয়া লওয়া যাইতে পারে।

বাঁহারা ছাত্র তাহাদের অবস্থা ই বখন এইরূপ তখন সাধারণ বালক এবং যুবকদের স্বাস্থ্য যে ইহাদের অপেক্ষা ভাল তাহা বিশ্বাস-যোগ্য নহে। কেন না ছাত্রেরা সর্বদা বিষয়ে শিক্ষালাভ করিতেছে,— তাহারা অশিক্ষিতদের অপেক্ষা নিজ নিজ স্বাস্থ্যের উপকারিতা সম্বন্ধে অধিক অভিজ্ঞ, বখন তাহারাই এইরূপ শতপ্রকার ব্যাধিতে ভুগিতেছে, তখন অশিক্ষিতরা যে আরও অনেক প্রকার ব্যাধিতে ভুগিবে ইহাতে আর আশ্চর্য্য কি আছে? আরও একটা কথা আছে। আমাদের দেশ একেই দরিদ্র। সুতরাং বাহারা লেখাপড়া শিখিতেছে তাহাদের অবস্থা যে কিছু ভাল একথা অনেকটা স্বীকার করিতেই হইবে। সাধারণ বালক এবং যুবকরা যে পরিমাণে তাহার পায়, শরীরের প্রতি যতটুকু যত্ন লইতে পারে, রোগ-ব্যাধিতে যতটুকু চিকিৎসা করাইতে পারে ছাত্রেরা তাহাদের অপেক্ষা বেশী পুষ্টিকর তাহার পায়, শরীরের প্রতি বেশী যত্ন লইতে পারে এবং উপযুক্ত চিকিৎসার দ্বারা ব্যাধি নিরাময় হইতে পারে। কারণ, পূর্বেই বলিয়াছি যে তাহাদের পারিবারিক অবস্থা কিছু ভাল। আমাদের দেশের প্রকৃত অবস্থা বাঁহারা জানেন, তাঁহারা আমার এই কথাটির সত্যতা উপলব্ধি করিতে পারিবেন। দেশের লোকের অনেকের এরূপ অবস্থা যে জীবন ধারণের উপযুক্ত আহাৰও তাহারা যোগাইতে পারে না। এক্ষেত্রে বাঁহাদের পুত্র কন্যারা শিক্ষালাভের জন্ত বিদ্যালয়ে গমন করিয়া থাকে, তাঁহাদের অবস্থা কি ভাল নয়?

যাক্, তাহা হইলে দেখা যায় যে শতকরা ১০ জন যুবক এবং ১০ জন বালক পূর্ণস্বাস্থ্যযুক্ত কিনা সন্দেহ।

ছাত্রীদের স্বাস্থ্য এরূপভাবে পরীক্ষা করা হইয়াছে কিনা আমার জানা নাই; তবে তাহাদের স্বাস্থ্য যে ইহা-পেক্ষাও ধারাপ, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। এরূপ স্বাস্থ্যযুক্ত বালক বালিকারাই আবার ভবিষ্যতে যুবক যুবতীতে পরিণত হইবে এবং এরূপ ভগ্নস্বাস্থ্য যুক্ত যুবক যুবতীদের উপর নির্ভর করিয়া দেশ ক্রমশঃ উন্নতির উচ্চতম সোপানে আরোহণ করিবে—এই কথা মনে হইলে নিরাশায় হৃদয় ভাঙ্গিয়া পড়ে। বলা বাহুল্য যে অল্প কোন সুসভ্য দেশের বালক বালিকা এবং যুবক যুবতীদের স্বাস্থ্য এরূপ হীন নহে।

আমাদের দেশে শতকরা ৯ জন লিখিতে পড়িতে জানে। অন্যান্য সুসভ্য দেশের সহিত তুলনা করিলে দেখা যায় যে শিক্ষায় আমরা খুবই পশ্চাৎপদ। জাপানে শতকরা ৯৮ জন শিক্ষিত, আমেরিকায় ৯৬ জন এবং জার্মানীতে ৯১ জন শিক্ষিত, ইংলণ্ডে ৯৪ জন।

দেশে যে শিক্ষার হার এত কম ইহার অন্যান্য কারণগুলির মধ্যে আমাদের স্বাস্থ্যহীনতা একটা প্রধান কারণ বলিলে সত্যের অপলাপ করা হইবে না। আর্থিক দুরবস্থা যেমন দেশে শিক্ষাবিস্তারের একটা অন্তরায়, তেমনি আমাদের ভগ্ন-স্বাস্থ্য ও শিক্ষাবিস্তারের অন্তরায়। অনেকে বলিবেন—“ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, ডিসপেন্সিয়ার নাম যে বড় কর্লে না?” ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর প্রভৃতি ব্যাধিগুলিও আমাদের স্বাস্থ্যভঙ্গেরই এক একটা কারণ, কিন্তু এ সমস্ত ব্যাধিগুলি আমাদের জীবনকে মরুভূমি সদৃশ করিয়া দিলেও এগুলিকে আমি গোণ কারণ বলিয়া ধরিব। মুখ্য কারণ হইতেছে আমাদের উদাসীনতা, অালস্য, প্রভাকারের চেষ্টাহীনতা। আপনারা হয় ত বলিবেন, “বাপুহে, ম্যালেরিয়া,

বদলকর্মই ত' আমাদের এরূপ করেছে"। কথাটা প্রকৃতই। কিন্তু আমরা জানিয়াও ত' প্রতীকারের উপায় করিতেছি না। ঘরে আগুন ধরিলে সাধ করিয়া কি কেহ ঘরের ভিতরে থাকিয়া পুড়িয়া মরে? আমাদের প্রতি ঘরে যে এই সমস্ত ব্যাধিরূপ আগুন ধরিয়াছে তাহা আমরা উপলব্ধি করিতে এখনও পারিতেছি না। যেদিন বুঝিব সেদিন হয়ত আর এ পৃথিবীতে বাঁচিয়া থাকিবার উপায় আমাদের থাকিবে না। দেশের ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য যে কীরূপ—সে খোঁজ কেহ রাখেন কি? দেশের ছেলেমেয়ের দূরের কথা নিজের ঘরে যে দুই একটি ছেলেমেয়ে আছে, তাহাদের স্বাস্থ্যের দিকেও বোধ হয় কেহ দৃষ্টিপাত করেন না। ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য দেখিয়া মনে হয় যে তার দুই পুরুষের মধ্যেই আমাদের নাম এ ধরাধাম হইতে চিরতরে লুপ্ত হইবে। আজকাল কার ছেলেমেয়েরা আবার ভবিষ্যতে পুত্র-কন্যার পিতামাতা হইবে, তাহা হইলে সে সমস্ত পুত্রকন্যারা যে কীরূপ স্বাস্থ্যসম্পন্ন হইবে তাহা সহজেই অনুমেয়। ছোটকালে গল্প শুনিয়াছি, আমাদের পুরাকালের পূর্বপুরুষেরা নাকি ৪৫ হাত লম্বা এবং তদনুযায়ী চওড়া ছিলেন এবং প্রায়ের পূর্বে মানুষ নাকি এত ক্ষুদ্র হইবে যে বেগুন গাছের তলায় হাট বসাইবে। আমাদের শারীরিক অবস্থা দেখিয়া মনে হয় যে, প্রায়ের দিন সন্নিগট, কারণ তার দুই এক পুরুষের মধ্যেই বেগুন গাছের তলায় হাট বসাইবার উপযুক্ত আমরা হইব। আমাদের দুই তিন পুরুষ পূর্বকাল লোকেরা বাঁচিতেন গড়ে ৫০।৫৫ বৎসর আর এখন আমাদের গড়ে আয় ২৫ বৎসর। অন্যান্য সুসভ্য জাতিদের আয়ুর হারের সহিত আমাদের গড় আয়ুর তুলনা করিলে

ভয়ে শিহরিয়া উঠিতে হয়। ইংলণ্ডের লোক বাঁচে ৫০ বৎসর, আমেরিকায়, ৫৬, এবং জাপানে ৪৮ বৎসর। আমাদের অস্তিত্ব যে অচিরাত লুপ্ত হইবে তাহাতে আর আশ্চর্য্যের কি আছে? যদি এখনও আমরা এই অকাল মৃত্যুর হাত হইতে নিষ্কৃতি পাইবার জন্য সজ্ঞ-বদ্ধ ভাবে প্রতীকারের উপায় না করি তাহা হইলে বাঁচিবার উপায় নাই। তবে খুবই স্থূথের বিষয় যে দেশের হাওয়া বদলাইয়াছে। অনেকই আজ নিজের অবস্থা উপলব্ধি করিতে পারিতেছেন। কিন্তু আমাদের দুর্দশা মোচনের জন্য আজও সমবেত চেষ্টার অভাব থাকিয়া যাঁতেছে। যতদিন না সমবেত চেষ্টার দ্বারা আমরা আমাদের অবস্থা প্রতীকারের চেষ্টা করিব, ততদিন বিশেষ কোন ফল আমরা পাইব না। আজ পৃথিবীর অন্যান্য সুসভ্য জাতিদের স্থায় পদ্ধতির পদানত না হইয়া উন্নত হইতে হইলে আমাদের প্রথমে চাই স্বাস্থ্য—এবং শিক্ষা। বড়ই দুঃখের বিষয় যে দেশের ছেলেমেয়েরা আজও নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি কোন যত্ন লয় না। অনেক বলেন যে আমাদের স্বাস্থ্যহীনতার প্রধান কারণই হইতেছে শিক্ষাহীনতা। কথাটা অনেকাংশে সত্য, কিন্তু শিক্ষাহীনতা অর্থে যদি তাঁহারা লেখাপড়া না জানা মনে করেন, তাহা হইলে তাঁহাদের কথা ঠিক নহে। অসভ্য জাতিরা লেখাপড়া জানে না কিন্তু তাহাদের স্বাস্থ্য বাঁহারা দেখিয়াছেন তাঁহারা ই বুঝিতে পারিবেন যে তাহারা কেমন নীরোগ ও স্বাস্থ্য-বিভূষিত। তবে এটা ঠিক যে শিক্ষাহীনতা আমাদের অকাল-মৃত্যুর এবং ভগ্ন-স্বাস্থ্যের প্রধান কারণ। সে শিক্ষাহীনতা যে কীরূপ শিক্ষার অভাব তাহা পরে বলিব।

তাহার পূর্বে একটা কথা বলিয়া রাখি যে, আজকাল দিতেছে। দৃষ্টান্ত—স্কুল, কলেজের ছাত্রদের আমরা যে রূপ শিক্ষা পাইতেছি একরূপ শিক্ষা স্বাস্থ্য। এখন দেশের ছেলেমেয়েদের একরূপ ইনি আমাদের আরও স্বত্বের দ্বারা পূর্বেই পৌঁছাইয়া অবস্থার কারণগুলি দেখা যাক।

(ক্রমশঃ)

বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যতত্ত্ব শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা

(ডাঃ শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী)

বিদ্যালয়ই জাতীয় ভবিষ্যৎ জন্মদাতা। এই নিমিত্তই বিদ্যালয়ের শিক্ষাপ্রণালীর অপরাপর বিষয়ের মধ্যে বাহাতে ছাত্রাণের স্বাস্থ্যোন্নতি বিধান করে একরূপ নিয়ম প্রাপ্তি করা সর্বশেষ প্রয়োজন।

বাংলা দেশের বিদ্যালয়ের ছাত্রদের সাধারণ স্বাস্থ্য অত্যন্ত নিরাশাপ্রদ। যে সময়ে স্বাস্থ্য উন্নতির দিকে অগ্রগামী সেই সময়েই উহা সম্যক প্রসার পায় না; ছাত্রদের খর্বাকৃতি, দুর্বল মাংসপেশী, অনুন্নত গঠন দেখিলে যথার্থই দয়ার উদ্রেক হয়; অনেকের শরীরের মধ্যে সন্দেহজনক রোগের চিহ্ন বর্তমান আর তা ছাড়া কয়েকজন সত্যি রোগে ভুগিতেছে। এই কারণেই ছাত্রদের স্বাস্থ্যোন্নতির দিকে সর্বশেষ দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন যেহেতু এই কালই শরীর বর্ধনের উপযুক্ত কাল। তাহা হইলে ভবিষ্যৎ জীবনেও খুব কমই রোগের প্রাদুর্ভাব হইতে পারিবে। আরও এক কারণ এই যে ছাত্রদের তরুণ অবস্থার ব্যাধিসমূহ নিবার্য এবং সহজেই আরোগ্য।

অতএব প্রত্যেক অভিভাবকের কর্তব্য যে তিনি যেন তিনি ব্যাধির সূচনা হইলেই উপযুক্ত চিকিৎসার

ব্যবস্থা করান। কিন্তু একরূপ অনেক সময় দেখা গিয়াছে যে, যে স্থানকে স্বাস্থ্যবান বলিয়া বিবেচিত হইতেছে তাহার ভিতরে সত্যকার রোগ বর্তমান এবং যে পর্যন্ত না সে শয্যাশায়া হয় ততক্ষণ বুঝা যায় না যে পূর্বে তাহার রোগ ছিল কারণ, তা ছাড়া মধ্যবিন্দু গৃহস্থের পক্ষে যে পুত্রকে বাহ্যঃ নীরোগ বলিয়া অনুমান করা যাইতেছে তাহাকে চিকিৎসক দ্বারা পরীক্ষা করা সাধারণতঃ নহে।

এই হেতুই ছাত্রদের রোগ বাহাতে সর্বপ্রথমে ধরা যাইতে পারে তাহার প্রণালী উদ্ভাবন করা উচিত। প্রথমতঃ ছাত্রদের রোগ নির্ণয়ের উপযুক্ত স্থান বিদ্যালয়। মধ্যে মধ্যে প্রত্যেক বিদ্যালয়ের সমস্ত ছাত্রদের নিয়মিত ভাবে চিকিৎসার দ্বারা পরীক্ষা করিলে তাহাদের মধ্যে কে কে রুগ্য টের পাওয়া যাইবে। এইজন্য প্রত্যেক বিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষ একটা করিয়া চিকিৎসক নিযুক্ত করিবেন তিনি বৎসরের মধ্যে একবার বা দুইবার বৎসরে সমস্ত ছাত্রগণের শরীর পরীক্ষা করিবেন। পরীক্ষাস্থে তিনি রুগ্য ছাত্রকে তাহার পরীক্ষার ফল প্রদান করিবেন এবং বলিয়া দিবেন যেন

জাহ্নবী অভিভাবক সত্ত্বরই ঐ রোগ দূরীকরণের উপ-
যুক্ত চিকিৎসা দ্বারা ব্যবস্থা করান। নিঃস্ব হইলে তিনি
যেন হাসপাতাল অথবা দাতব্য চিকিৎসালয়ে লইয়া
যান।

বহু বিদ্যালয়ে বালকদিগের স্বাস্থ্য পরীক্ষার এই
প্রথা প্রচলিত হইয়াছে। কিন্তু বাস্তবিক পক্ষে
ছাত্রদের স্বাস্থ্যোন্নতির ভার অভিভাবকদের উপর
পড়ে। বিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষ বা চিকিৎসক ছাত্র
সম্বন্ধে যে রোগ বলিয়া দিবেন যেন অভিভাবকগণ
সত্ত্বরই তাহার চিকিৎসার ব্যবস্থা করেন, অবহেলায়
আরোগ্যের সম্ভাবনা নাও থাকিতে পারে। অতএব
দেখা যাইতেছে যে এই পরীক্ষার ফল অনেকটা সীমা-
বদ্ধ, ইহা হইতে বহু আশা করা যায় না; ইহা ঠিক
চিকিৎসা নয় তবে রোগ প্রতিষেধক। তবে বিদ্যা-
লয়ের প্রধান শিক্ষক মহাশয় এই কার্যে আশুকুলা
করিতে পারেন; তিনি অন্তঃ ছাত্রদিগের একটা
তালিকা করিয়া রাখিবেন এবং তাহাদের রোগের
উপযুক্ত চিকিৎসা হইতেছে কিনা সেই বিষয়ে মধ্যে
মধ্যে দৃষ্টি রাখিবেন। যদি অভিভাবকগণ উপযুক্ত
চিকিৎসা না করান তাহা হইলে তিনি যেন পুনঃ পুনঃ
তাগাদা দিয়া শীঘ্রই যাহাতে চিকিৎসা হয় সেরূপ
কাধ্য করেন। এটা ঠিক যে সমস্ত অভিভাবকই
প্রথমবার বলিলেই সে অনুযায়ী কাজ করিবেন
না। সাধারণতঃ তাঁহারা বিদ্যালয়ের এই
চিকিৎসা প্রশালীর উপকারিতা উপলব্ধি করেন না
বা করিতেও ইচ্ছা করেন না এবং এ বিষয়ে একটা
বিতৃষ্ণা ভাবই পোষণ করেন। যদি এই পদ্ধতি
হইতে কিছু উপকারের প্রত্যাশা করা যায় তাহা
হইলে মধ্যে মধ্যে অভিভাবকদিগের স্মরণ করাইয়া
দিতে হইবে। সর্বোত্তম ব্যবস্থা একজন

চিকিৎসক নির্বাচন। তাঁহার কাজ হইবে
তিনি রুগ ছাত্রদিগের বাটীতে গিয়া অভিভাবকগণকে
পরামর্শ দেওয়া যেন শীঘ্র শীঘ্র চিকিৎসা হয়।

তরুণ বয়স্ক ছাত্রদিগের মধ্যে সচরাচর অন্তঃ ছাত্র
যে সমুদায় লক্ষণ দেখিতে পাওয়া এবং ভবিষ্যতে
যাহা হইতে দুরারোগ্য ব্যাধি আনয়ন করে তাহার
কয়েকটা উল্লেখ করা যাইতে পারে।

(১) যক্ষ্মা। এই রোগ যুবকদিগের মধ্যে বহুল
পরিমাণে দৃষ্ট হয়। School বা কলেজ পরিত্যাগের
পর যাহারা অধ্যাপক আইনজীবী বা ব্যবসায়ী এমন
কি কেরানী হিসাবে জীবন যাপন করেন তাঁহাদের
মধ্যে এই রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটিতেছে। এই
রোগের কারণ যাহাই হউক না কেন এটা প্রব-
নিশ্চিত যে যদি তাহাদের পাঠ্যাবস্থায় School
বা Collegeএ চিকিৎসার ব্যবস্থা থাকিত তাহা
হইলে অনেকের মধ্যে এই রোগ ধরা পড়িত
বা অন্ততঃ অনুমান করা যাইত এবং চিকিৎসকের
পরামর্শানুযায়ী উপযুক্ত চিকিৎসা হইলে অন্ততঃ
কয়েকজনের সম্পূর্ণ আরোগ্য হইত। আমাদের
সর্বদা স্মরণ রাখা উচিত ক্ষীণ গলনালী বা পুরাতন
ধরনের সর্দি বা কাশি অথবা দু একবার আক্রমণ
অথবা নিয়মিত ভাবে দেহের ওজন ক্ষয় অথবা রক্ত
বমন ইহার প্রত্যেকটাই সন্দেহের কারণ এবং
বিদ্যালয়ের চিকিৎসক যেন সেই ছাত্রের অভি-
ভাবককে ইহার বিষয় জানান এবং অভিভাবক
ও যেন অবিলম্বে উপযুক্ত চিকিৎসার ভার গ্রহণ
করেন।

(২) বহুদিন ধরিয়া ক্ষীণ গলার বিচি
ধাকিলে বুঝিতে হইবে যে উহা নিশ্চয়ই রোগের
নিদর্শন এবং উহা হইতে বাতিক জ্বর বা প্রভৃতি

ভবিষ্যতে-বিশেষতঃ দুর্বল বালকদিগের হইতে পারে।
অতএব এবিষয়েও দৃষ্টি রাখা দরকার।

(৩) অপরিচ্ছন্ন দাঁত বা দুর্বল মাড়ি ও
তৎসঙ্গে দাঁতের গোড়ায় পূজ এই সমস্তই অজীর্ণ
রোগের পূর্ব লক্ষণ এবং সেই কারণে উহার প্রতি
বিধান নিতান্তই আবশ্যিক।

(৪) অজীর্ণতা—এই রোগে কহ লোক ভুগিয়া
থাকে। এই রোগের চরম অবস্থায় উদরাময়
থাকিলে প্রায়ই দেখা যায় যে যক্ষ্মায় পরিণত হয়
এবং বহু যুবকই ইহার কবলে মৃত্যুমুখে পতিত হয়।
পুনঃ পুনঃ অগ্নিমাত্রার আক্রমণ ও পাকস্থলীতে
অম্ল ও ব্যাধার উদ্বেক হইলে প্রায়ই দেখা গিয়াছে
যে উহার দুরারোগ্য ও যাবজ্জীবন অজীর্ণতার
পূর্ব লক্ষণ; উহাতে পেটের মধ্যে ঘা অথবা
Appendicitis অথবা Intestinal tub. ভ্রমে
ও অকাল মৃত্যু ঘটিয়া থাকে। এই কারণেই
হজমের গোলমাল থাকিলে অভিভাবকগণ যেন বিশেষ
দৃষ্টি রাখেন।

(৫) বাতিক জ্বর—ইহাতে বুকের পীড়া
আসিবার খুবই সম্ভাবনা এই জন্ত এবিষয়েও
মনোযোগ দরকার।

লেখাপড়া না করিয়া ও যদি ছাত্রের স্বাস্থ্য
অক্ষুর রাখার প্রয়োজন হয় তাহাও করিতে হইবে।
চিকিৎসকের পরামর্শ মত তাহার লেখাপড়ার কাল
নিরূপিত করিতে হইবে এবং স্বাস্থ্যের অনুপযোগী
বেশীক্ষণ পড়ায় অতিবাহিত করা অশ্রায়। যক্ষ্মার
সন্দেহ হইলেই তরুণ অবস্থা হইতে অভিভাবকের
কর্তব্য ছাত্রকে কিছুকালের জন্ত বিদ্যালয় হইতে
ছাড়াইয়া লইয়া কোনও স্বাস্থ্যকর স্থানে পাঠাইয়া
দেওয়া এবং অল্প সময়ের মধ্যে পরিণত হইল তাহাকে

একেবারেই বিদ্যালয় ত্যাগ করান; এরূপ করিলে
সে ভবিষ্যৎ জীবনে তাহার ইচ্ছামত যে কোন
সহজসাধ্য কার্যে ব্যাপৃত থাকিবার সুযোগ পাইবে।
বায়াম চর্চা ও অভ্যাস করান দরকার। ময়দান
ও Parkএ উন্মুক্ত বাতাসে ভ্রমণ করা প্রত্যেক
ছাত্রেরই প্রয়োজন, সুস্থ অবস্থায় প্রত্যহ তিন ঘণ্টা
এবং রুগ্ন অবস্থায় অন্ততঃ ৪ ঘণ্টা বিশেষ
প্রয়োজনীয়। পরিমিত ব্যায়াম স্বাস্থ্যের অমুকুল
এইজন্ত প্রত্যেক অভিভাবকের দৃষ্টি রাখা উচিত
যে তাহার পুত্র প্রত্যহ বাটিতে তথবা বাহিরে
নিয়মিত ব্যায়াম করিতেছে কি না। কিন্তু কয়েক
প্রকারের রোগ, যেমন বুকের অস্থি ইত্যাদিতে খুব
তল্প পরিমাণে ব্যায়ামই উপকারী, মাত্রা বাড়াইলে
অনিষ্টের সম্ভাবনা। নিয়মিত ভোজন অন্ততঃ বাহারা
পেটের অস্থি ভোগে তাহাদের সর্বদাই উচিত।
ভ্রমণ ও নদীতে স্নান এই রোগে অনেক উপকার
করে; তবে রোগ পুরাতন হইলে স্নান পরিবর্তনে
অনেক সময়ে উপকার দর্শে।

প্রত্যেক বিদ্যালয়ে ছাত্রদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার
এরূপ পদ্ধতি প্রচলিত হইলে তবেই মহোপকার
সাধিত হইবে। কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় কয়েক
বৎসর যাবৎ Collegeএ এই প্রকার অনুষ্ঠান করিয়া
ছেন এবং তাঁহারা যে সংবাদ প্রচার করেন তাহাতে
ছাত্রদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অনেক তথ্যই অবগত হওয়া
যায়। কিন্তু, ক্রমের বিগয়, গোড়ায় গলদ রহিয়াছে;
প্রথম Schoolই বাদ গিয়াছে, কারণ, এটাই বরং
স্বাভাবিক যে প্রথমে Schoolএ তারপর Collegeএ
এই প্রকার অনুষ্ঠান করা উচিত ছিল, যেহেতু School
শেষ করিয়া তবে Collegeএ যোগদান করিতে
পারায়; আর তাহা ছাড়া Schoolএর বয়সে

যদি গোড়া হইতে দোষ সকল সংশোধন করা যায় তাহা শীঘ্র ও সহজেই নির্মূল হয়। বাহা হউক Bengal Govt.এর Public Health Dept. কয়েক বৎসর হইতে কলিকাতার Govt. ও Govt.-Aided School সমূহে এই নিয়ম প্রবর্তিত করিয়াছেন। সম্প্রতি Public Instruction Déptt. (Bengal) সমস্ত District ও Sub-divisional Schoolএ এই নিয়ম প্রবর্তনের নিমিত্ত

এক আবেদন মঞ্জুর করিয়াছেন। দেখাশোনা Calcutta Corporationএর কর্তৃপক্ষগণও তাহাদের প্রাথমিক বিদ্যালয় সমূহে এই পদ্ধতি প্রবর্তিত করিবার জন্য চিন্তা করিতেছেন। বহু Private Schoolও ইতিমধ্যে আপনা হইতেই এ কার্য অবলম্বন করিয়াছে। জাতিকে শারীরিক সুগঠিত করিতে হইলে এখন হইতে বাহাতে এই প্রকার সুপ্রচার হয় তাহা সকলেরই একান্ত কর্তব্য।

কলিকাতা স্বাস্থ্য-প্রদর্শনী

(শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল, এম. এ. বি. এল.)

কলিকাতা সহরে চৌরঙ্গীতে অবস্থিত ভারতীয় মিউজিয়াম (যাতুঘর) সর্বসাধারণের সুপরিচিত। সহরের সকল পল্লী হইতে ট্রাম বা বাস-যোগে এই স্থানে আসা যাইতে পারে। আগামী ২৭এ কেক্রয়ারি হইতে ৩রা মার্চ পর্য্যন্ত কলিকাতা ‘স্বাস্থ্য-প্রদর্শনী’ এইখানে খোলা থাকিবে। যাতুঘরের মহাসুভব ট্রাস্টীদিগকে সেজন্য অসংখ্য ধন্যবাদ। ‘স্বাস্থ্য-প্রদর্শনী’র উপযুক্ত স্থান—যাতুঘর। ইহাতে স্বাস্থ্য ও ব্যাধি বিষয়ক অনেক চিত্রাদি আছে। যাতুঘরের প্রশস্ত বারান্দা ‘স্বাস্থ্য-প্রদর্শনী’র চিত্রপট ও মডেল প্রভৃতি রাখিবার অতি উপযোগী হইবে। আশা করা যায় যে, Zoological Survey of Indiaর ডিরেক্টর বাহাদুর, কর্ণেল Scwell যাতুঘরে রক্ষিত কতকগুলি মডেল দিয়া প্রদর্শনীর

সৌষ্ঠব বর্দ্ধন করিবেন। প্রদর্শনী যতদিন থাকিবে প্রত্যেক দিনই উপরের বক্তৃতা-কক্ষে স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় বক্তৃতা দেওয়া ও চলচ্চিত্র দেখানো চলিবে! প্রত্যহ সন্ধ্যা ৬টার সময় যাতুঘরের প্রাঙ্গণে চলচ্চিত্রে দেখানো হইবে।

যাতুঘরে মানবজাতির কার্যাবলীর দ্বারা রক্ষিত হইয়াছে। তাহার দ্বারা প্রাকৃতিক নিয়মাবলীর প্রতি সাধারণের হৃদয়ে সশ্রদ্ধ কৌতূহল জাগাইয়া তুলিতেছে। সুতরাং মানুষের স্বাস্থ্যরক্ষা যাতুঘরের উদ্দেশ্যের বহির্ভূত নয়। প্রকৃতির অভিনাট্য যে, প্রত্যেক নর-নারী, ও শিশু স্বস্থ সবল ও দীর্ঘজীবী হয়; কিন্তু তিনি চান যে তাহারা জীবন-পথের পাথর তাহার ভাণ্ডার হইতে সংগ্রহ করে। নর-নারী ও বালক-বালিকাগণ বাহাতে প্রকৃতির বিস্ময়কর

নিয়মাবলী শিখিয়া সেই জ্ঞান প্রয়োগে নিজের হইবে। শীঘ্রই দ্রষ্টব্য-তালিকা ও বক্তৃতাদির বিষয় ও সময় সাধারণে প্রচারিত হইবে।

স্বাস্থ্য-বিধান করিতে পারে—“স্বাস্থ্য-প্রদর্শনী”র তাহাই উদ্দেশ্য।

আগামী ২৭এ ফেব্রুয়ারী বিকাল ৩টায় বাঙ্গালার গবর্ণর বাহাদুরের উপস্থিতিতে অনারেবল্ মেডী জ্যাক্সন কর্তৃক “স্বাস্থ্য-প্রদর্শনী” খোলা

Mrs. A. D. Stewart, 10, Middleton Street, প্রদর্শনীর অবৈতনিক সম্পাদিকা রূপে কাজ করিতেছেন। তিনি প্রদর্শনী-সংক্রান্ত যে-কোনো সাহায্য সাধরে গ্রহণ করিবেন ও সানন্দে যে-কোনো প্রশ্নের উত্তর দিবেন।

বিবিধ

হলি কের ক্যালেন্ডার ৪—

১৯৩১ সালের ক্যালেন্ডারগুলির মধ্যে Horlick's Malted Milk Company Ltd.এর ক্যালেন্ডারখানি নিশ্চয়ই সাধারণের দৃষ্টি আকর্ষণ করিবে। ইহাতে সম্রাট আকবরের ফতেপুর সিক্রি প্রাসাদের রজনী-দৃশ্য অতি উজ্জ্বল বর্ণে চিত্রিত আছে। রামধনু-রঙা আলোর ছটা রাজসভাকে ইন্দ্রপুরীর শোভা দিয়াছে। এইরূপ সভায় আমীন হইয়া সম্রাট আকবর বিবিধ জাতি ও ধর্ম্মগুলের প্রতি-নিধিদের কাছে রাজনীতি ব্যাখ্যা করিতেন। সম্রাট আকবরের Magna Charta নামে অভিহিত—“কুত্বা” এই রঙীন চিত্রের নাম। ছবির নীচের বর্ণনা বর্তমান সালে ভারতীয় রাজনীতি যে অবস্থায় উপনীত হইয়াছে তাহা স্মরণ করাইয়া দেয়। ১৯৩০ সালের গোলযোগ হইতে শিল্পী আমাদের দৃষ্টি

১৫৭৯ সালে ফতেপুরে সিক্রির দিকে আকর্ষণ করিতেছেন। সে যুগের যে মহামুভবতা ও সহন-নীতি তাহার যথেষ্ট ইঙ্গিত শিল্পী এই চিত্রে দিয়াছেন। আধুনিক যুগের ভারতবাসীদের স্মরণ করাইয়া দিতে হইবে না যে, ফতেপুর সিক্রি সহর ভীষণ উত্তাপের জন্য পরিত্যক্ত হইয়াছিল—এখনও এখানে খুব বেশী লোকের বাস নাই। ভারতে Diarchyর কথা এই সংস্পর্শে মনে পড়া আশ্চর্য্য নয়। পরে আগ্রার আকবরের রাজধানী প্রতিষ্ঠিত হইয়াছিল। এই “আগ্রা” নামটির অর্থ ‘সুসজ্জ’ ও ‘অগ্রগামী’ এই অর্থও ইহার হইতে পারে। আগ্রার গৌরব অন্তে রাজধানী দিল্লীতে প্রতিষ্ঠিত হইয়াছিল। আজও যেমন আকবরের সময়ে ও তেমনি পাজাব ভারতবর্ষকে সৈন্যবল দ্বারা দখল করিতেছিল তাহার কিন্তু “দিল্লীর” অর্থাৎ ‘পৃথিবীর নাভিদেশ’ ছিল “চৌঘুগি।’ বরাবর তাহাই হউক।

সার্বভৌমত্ব সেশুনের দান :-

সার্বভৌমত্ব সেশুনের নিম্নলিখিত কার্য সমূহের জন্য লেডী আরউইনের হস্তে এক লক্ষ টাকা দান করিয়াছেন।

(১) গার্লস্‌ বিজ্ঞান শিক্ষার প্রস্তাবিত কেন্দ্রীয় কলেজের জন্য ৫০ হাজার।

(২) নূতন দিল্লী খৃষ্টীয় নারী সমিতির জন্য ৩০ হাজার।

(৩) লেডী মিংটোর ইণ্ডিয়ান নাসিওনাল এসোসিয়েশনের জন্য ১০ হাজার।

(৪) লেডী আরউইন টিউবারকুলোসিস স্যানিটোরিয়ামের জন্য ১০ হাজার।

পন্নলোকে পণ্ডিত মতিলাল :-

আজ ভারতবর্ষের গগন হইতে আর একটা উজ্জ্বল জ্যোতিষ্ক কক্ষ্যত হইল। পণ্ডিত মতিলাল নেহেরু ইহজগতে নাই। ভারতের এই দুর্দিনে যখন চারিদিক গভীর মেঘাচ্ছন্ন এবং সকলেই শান্তি প্রয়াসী মতিলালও অশান্ত হৃদয়ে আগাদের কঠিন সমস্যার ভিতর ফেলিয়া চলিয়া গিয়াছেন। তাঁহার উপযুক্ত পুত্র ড. ওয়াহির লাল নেহেরু আশা করা যায় পরলোকগত পিতার আশা ও আকাঙ্ক্ষা পূরণ করিয়া সকলের কল্যাণ ভাজন হইবেন। তিনি জন্মিয়াছেন ৬ই মে ১৮৬১ সালে ও ৬ই ফেব্রুয়ারী ১৯৩১ সালে দেহত্যাগ করিয়াছেন। তিনি একাধারে ভোগী ও ত্যাগী ছিলেন। ঈশ্বরের নিকট তাঁহার আত্মার শান্তি কামনা করি ও তাঁহার পরিবার বর্গের সহিত সমবেদনা জ্ঞাপন করি।

যাদবপুর টিউবারকুলোসিস

চিকিৎসা সাহায্য এবং গবেষণা সমিতি জনসাধারণের জ্ঞাপনার্থে জানাইতেছেন যে যাদবপুর যক্ষ্মা রোগীদের চিকিৎসার্থে যাহাতে পূর্বাপেক্ষা অধিক ৫০ জন রোগী আসিয়া চিকিৎসা করাতে পারে এতদনুপাতে স্থান বৃদ্ধি করা হইয়াছে। সুপানীয় জল ও বিদ্যুতালোকের ব্যবস্থা সুন্দরভাবে করা হইয়াছে। চিকিৎসা ও আধুনিক বিজ্ঞানানুমোদিত করা হইতেছে। যাদবপুর কলিকাতা হইতে মাত্র ছয় মাইল। যাহারা যাদবপুরে চিকিৎসা করাইতে চাহেন তাঁহারা সেক্রেটারী ডাঃ কর্পোরেশন ষ্ট্রীটএ আবেদন করিলে সব জানিতে পারিবেন।

শোকান্বিত দুর্ঘটনা—আমরা শোক সম্বন্ধে চিন্তে দেবেন্দ্রনাথ চক্রবর্তী নামক সিটি কলেজের একটি ছাত্রের দুর্ঘটনা জনিত মৃত্যুর সংবাদ সাধারণের নিকট জানাইতেছি। গত মঙ্গলবার ৩রা ফেব্রুয়ারী যখন শ্রীযুক্ত যতীন্দ্র মোহন সেন গুপ্ত, তাঁহার স্ত্রী ও মোলানা আবুল কালাম আজাদ কলিকাতা আসিয়া পৌঁছান। তখন হাওড়া ষ্টেশনে তাঁহাদের অভ্যর্থনা করিতে বহু লোকের সমাগম হয়। সমাগত জনমণ্ডলীর মধ্যে দেবেন্দ্রনাথ ভীড় হৈলিয়া যেমন রেলগাড়ীতে উঠিতে যাইবে দুর্ভাগ্যবশতঃ রেলগাড়ী ও প্লাটফর্মের মধ্যে পড়িয়া আহত হন। তখনও রেলগাড়ী আসে নাই; সেন গুপ্তকে দেখিবার অত্যধিক আগ্রহবশতঃ সে এই আকস্মিক দুর্ঘটনার ভিতর পড়ে। তৎক্ষণাৎ তাহাকে হাওড়া হাঁসপাতালে লইয়া যাওয়া হয় ও মৃত্যু ঘটে। ঈশ্বরের নিকট কায়মনোবাক্যে তাহার আত্মার সদগতির জন্য ও তাহার পিতামাতা ও আত্মীয়স্বজন যেন ঈশ্বরের নাম স্মরণ করিয়া শান্তি পান ও শোকে অভিভূত হইয়া না পড়েন তজ্জন্য প্রার্থনা করি।



নিউমোনিয়া জাতীক্স

রোগের সুরূতে

কুম্ফুসে প্রদাহ হইলে

Antiphlogistine

অদ্বিতীক্স :

বহু সুবিজ্ঞ চিকিৎসক ইহার বিধান দিয়াছেন। বস্তুতঃ, অন্তপ্রদাহের দরুণ যে Algesias রোগের উৎপত্তি হয় তাহাতে **Antiphlogistine** অতি আবশ্যকীয় বলিয়া পরিগণিত হয়।

নিউমোনিয়ার আক্রমণ বলিয়া সন্দেহ হইলেই ইহার প্রলেপ দিতে হইবে। বিলম্ব করিবেন না। তাহা হইলে রোগ অন্তর্দিনেই আরাম হইবে—যন্ত্রণারও লাঘব হইবে।

THE DENVER CHEMICAL MFG. CO.,
163 Varick St., New York.

You may send me, free of all charges, your illustrated brochure. "The Pneumonic Lung" together with sample of Antiphlogistine for clinical trial.

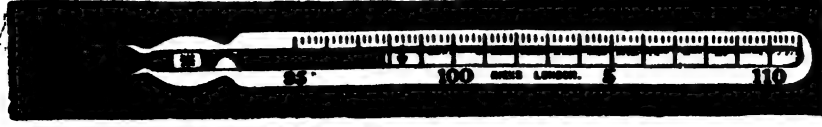
..... M.D.
Address.....
City.....State.....



Muller & Phipps (India) Ltd., P. O. Box 773 Bombay.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক ।

পৃথিবীর সর্বস্থানের সর্বপদ ও ডিম্বোমাপ্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য ।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায় :

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি ।

সামগ্রান ! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে :

Special Representative :—A. H. P. Jennings

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings. Calcutta.

থর্মে—কোজিষ্টিন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ ।

E. ইলিমেন্টোলিটিক কোরন C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং
দূষিত বায়ু অধিকার ।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল প্রাক্তীশিক্ষা ও কুমার তত্ত্ব

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০ টি চিত্র

প্রাক্তী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র ।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ । মূল্য ১।০ মাত্র ।

৩। বুদ্ধা প্রাক্তী রোজ নামচা মূল্য ১২ টাকা ।

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭১৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর

দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ

আরোগ্য হইয়াছে। মুচ্ছা, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া

অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।

পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।

প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্য” প্রথম

ও তৃতীয় বর্ষ ভিন্ন অগ্ন্য

বর্ষের কয়েক সেট মজুত

আছে।

সত্তর পত্র লিখুন।

“স্বাস্থ্য—সম্পাদক”।

“স্বাস্থ্য” নিয়মানবলী।

স্বাস্থ্য অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডল সহ ২৮ টাকা প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাস্তন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা: “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন: কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অঙ্গীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জগ আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্পাদিকারী)

কার্য্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।



(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অক্যামপ্রি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কান্নক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১।০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা

প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৬০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা পিয়ার-পার্শেলে লইলে খরচা অতি স্থলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অত্যন্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকুম্ভ পাল এণ্ড কোং,

১৩৩ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

পাইরেক্স

ম্যালেরিয়া দ্বয়ের সুপরিচিত, সুবিখ্যাত,
সুপারীকৃত অমোঘ ঔষধ

পাইরেক্স ভাল হইতেছে
ক্রয়কালে নাম দেখিয়া লইবেন।

বেঙ্গল কেমিক্যাল
কলিকাতা।

অমৃতাজন

মাথাধরা

জ্বরের বেদনা

পিঠ ব্যথা

কটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্বপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাঙ্গালাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

সি. অশ্বিনীলাল এণ্ড কোং ৮ নং কলকাতা স্ট্রীট, কলিকাতা।

অশোকা ।



যাবতীয়

স্ত্রীরোগের

মহৌষধ ।

মূল্য ১ শিলিং ২/- ; ডাকমাশুল ৮/০১

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিমিটেড্ ।

২৯ নং কলুভোলা স্ট্রীট—কলিকাতা ।

HEALTH.

(Bengali)

বিশাখ—April

৩য় সংখ্যা

REGISTERED MAIL
CALCUTTA
7 MAY 1931

স্বাস্থ্য



টেলিগ্রাম
“আরমারাস”
কলিকাতা



টেলিফোন
৩২৪
কলিকাতা

সুপ্রসিদ্ধ

বন্দুক বিক্রেতা ও আমদানী কারক

ডি, এন, বিশ্বাস এণ্ড কোং

৯০ নং ডালহৌসি স্কোয়ার (ইষ্ট) কলিকাতা

পোস্ট বক্স নং ৭৯ কলিকাতা

বিনামূল্যে সচিত্র ক্যাটলগের নির্মিত্ত আবেদন করুন।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম. বি

সহযোগী সম্পাদক—শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি. এল ও

কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী, এল. এ. এম. এম

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বান্ধালীর গৌরবের তিনটি!!!

আপনাদের

বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলস্

সস্তা ও টেকসই, মোটা ও মিহি, ধুতি, সাড়ী, জামার ছিট
প্রস্তুত করিতেছে।

বঙ্গলক্ষ্মী সোপ ওয়ার্কস্

সস্তা ও উৎকৃষ্ট গায়ে মাখিবার ও কাপড় কাচিবার সাবান
প্রস্তুত করিতেছে।

মেট্রোপলিটন ইন্সিওরেন্স কোম্পানী

জীবন বীমাকারী ও এজেন্টগণকে সর্ববাধিক সুবিধা
প্রদান করিতেছে।

ভট্টাচার্য্য চৌধুরী এণ্ড কোং

হেড্ অফিস—২৮ নং পোলক ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কল্যাণপুর চুণ!

কল্যাণপুর চুণ!

প্রসিদ্ধ ও অভিজ্ঞ বান্ধালী ইঞ্জিনিয়ার তত্ত্বাবধানে, বান্ধালীয় ধারাই পরিচালিত ও সম্পূর্ণ বান্ধালীর
কারবার!!!

বাটী নির্মাণের জন্য সর্বসম্প্রদায় উপযোগী। সস্তায় এত ভাল চুণ আর পাইবেন না।

হেড অফিস—১৭ নং ম্যাক্সেলেমেন, কলিকাতা।

কারখানা—ডিহিরি-অন্-সোন

চুণের খনি—বেনজারি—D. R. L. R.

ইউক্যালিপটাস নিম্নলিখিত রোগাদি প্রতিবার প্রেই ড্রব্রন খাতু উদ্ভিজের সহন্যে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া, ডুরোগ্য, প্ৰিয়ায়কুৎসুক্ত বিষম ও বিশিষ্ট জীবাণু নষ্টকালজ্বরের অত্যন্ত নতুন অব্যর্থ ওষধ
ইউক্যালিপটাসের হাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপাত জলপানে প্ৰিয়ায়কুৎস আরোগ্য হয়, অন্যায় "জ্বরতর"
শিশি ১৮. মাংস ১৮. তিন শিঃ একদ্রো, অতিবিত্ত মাংস ফ্রি। প্রঃ ভারত কোমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি
ক্যাফ—ম্যাশন্যাল কোমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

বিশ্বেশ্বর রস

দেশীয় গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা।

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহোষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাহি। প্ৰীত্ব ও জিত্বের এমন মহোষধ আর নাহি।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টর পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেনঃ—

অনুবাদ— "আমার ছইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতাই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।" মূল্য ১ কোটা ১৮ টাকা। তিন কোটা ২৮০ তিন পিঃ তে লইলে আরও ১৮০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডল চ্যাটার্জি (Febre-na Ltd)

২৬৬ লজবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

হাতি মার্ক

বেঙ্গল রিভিনিফ ন্যাশনাল

বাতবেদনা, শীরপীড়া, ও ক্ষতরোগের মহোষধ

প্রতি শিশি ১০ ও ১০

সর্বত্র পাওয়া যায়।

হেড অফিস—১৮ নং শ্যামপুকুর স্ট্রীট,

কলিকাতা।

হিন্দু বিবাহ সমিতি ও পণ প্রথা

নিবারণী সভা

ঘটক দ্বারা বিবাহ স্থির করিয়া তবে পারি-
শ্রমিক লওয়া হয়। রেজিষ্ট্রী ফী—১ টাকা।

এস্টেট রামী—২৫নং ছুতারপাড়া লেন বৌদ্ধজার

পোস্ট অফিস কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৯০৭এ নং হ্যারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সামান্য ঔষধের মূল্য—

অরিষ্ট ১০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম। প্রতি
ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম। প্রতি ড্রাম ১০০ ক্রম
১০ প্রতি ড্রাম।

সবল গ্রহ চিকিৎসা—

গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পুঃ
মূল্য ২০ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার—

ডাঃ ডি, এন, দায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য
১৮১ পুঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২১০ টাকা।

পুনঃরায় সাধারণের উপকারার্থে বিতরণ হইতেছে।

কুণ্ডেশ্বরী কবচ

—মাতার প্রত্যাদেশ প্রাপ্ত—

ইহা ধারণে সর্ব সর্বকম বিপদের হাত হইতে মুক্তি-
লাভ করা যায়। পুরস্কার সিদ্ধ প্রত্যক্ষ ফলপ্রসূ
মন্ত্রশক্তি ও দ্রব্যগুণের অপূর্ণ সম্মিলন। ভক্তিসহকারে
মন্ত্রপুত কবচ ধারণে মোকদ্দমায় জয়লাভ, চাকরী
প্রাপ্তি, কার্যোন্নতি, হুরাহোণ্য ব্যাধির শাস্তি সৌভাগ্য
লাভ, ব্যাসা বাণিজ্যে উন্নতি শত্রুদিগকে বশীভূত করা
ও পরাভূত করা, কলেরা, এসন্ত, প্লে, কালাজ্বর প্রভৃতি
মাংসাতীর হাত হইতে আশ্রয়লাভ ও অকালমৃত্যু হইতে
নিষ্কৃতি লাভ অনায়াসে করা যায়। বক্ষ্যানারী পুত্রবতী
হয়, ভূত, প্রেত, পিশাচ, উন্মাদ চোর ও অগ্নিভয় হইতে
রক্ষা পাইবার ব্রহ্মস্বরূপ, ইহা ধারণে কুপিত গ্রহ
সুপ্রসন্ন হয়, এবং অতি দরিদ্র ধনবান হইয়া থাকেন।
মহারাজা ও শিক্ষিত সম্রাট ব্যক্তিগণ এই কবচ ধারণ
করিয়া প্রতিদিন অগাধ ধন লাভ করিয়াছেন।

কণ্ঠকর্তা—রামমন্ড আশ্রম, কুণ্ডা পোঃ

বৈদ্যনাথ ধাম, (এস. পি.)

ভারতীয় পোলটী সমাচার

প্রথম সংখ্যা এই মাসেই

প্রকাশিত হইতেছে।

সম্পাদক শ্রীফণীভূষণ ভট্টাচার্য্য

৮৮নং কণ্ঠওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

প্লাশমন

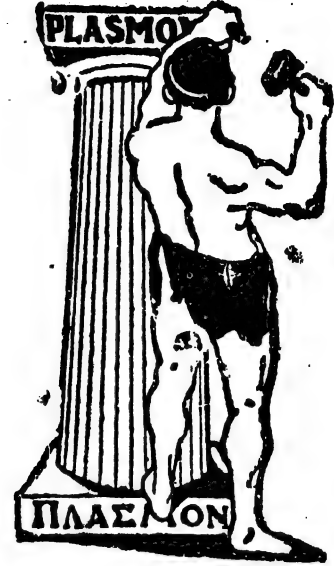
PLASMON

প্লাশমন

সহজে দ্রবনীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্নায়ুগুণী, মস্তিষ্ক, অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভীছদ্ম ইহাতে প্রস্তুত এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোটিন” খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজ পাচ্য
এবং শরীরে সহজ সংশ্লেষ হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্লাশমন”
বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলবুমিন, ফসফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম, কাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরোরুট।

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরোরুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরোরুট সংশ্লিষ্ট গুণে
শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা, ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে ও
উপকারিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বৃন্দারোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকায়নের দ্রবতীয় রোগেই “প্লাশমন”
সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণজল সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে
শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ জল সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যন্ত কষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত করা যায় :—জুই
চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মিশ্রণ করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া জলে তাহা মিশাইয়া
স্নায়ুতে চড়াইয়া রাখিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া ধুইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

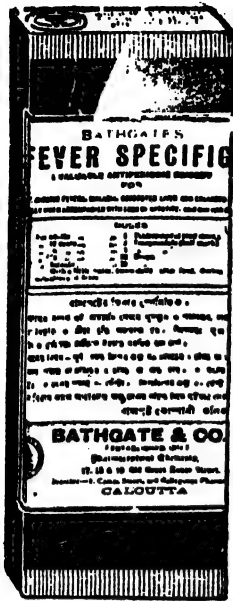
প্লাশমন—এরোরুট, বিস্কুট, কোকো, ডাউস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী এবং
রুচি অল্পহারী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫১১ নং হারিসন রোড, কলিকাতা।



বাদগেটের ফিভার স্পেসিফিক :

পালাজ্বর নাশক এই মহোদয় সেবনে যুসুসে ও পালাজ্বর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাশ্রিত ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ-বয়সদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা তর্ক দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ, ৩ তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বর বিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাকারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম

ছোট ,, ১২ ঐ ঐ

২১

২১

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্ট্‌স্‌.

১৯ নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

**Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.**

IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : SPECIALLY MANUFACTURED for the

INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Bock F., Clive Buildings, CALCUTTA.

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল ধাত্রীশিক্ষা ও কুমার তন্ত্র

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টি চিত্র

ধাত্রী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ্য মূল্য ১।০ মাত্র।

৩। ব্রহ্মা ধাত্রী রোজ নামচা মূল্য ১ টাকা।

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দাঁনেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।



ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়াম স্বরে ও স্বান্বিত্তে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বাঁশী, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাগ্মন্ত্র
আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন যন্ত্র
আদর্শ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son
Telegrams: MUSICAL
Telephone: 1001
CALCUTTA.
6 Dalhousie Square, East.

সূচী

১। শ্রীকৃষ্ণের গুরুদক্ষিণা ... ৬৫	৬। মাছি ... ৮২
ডাঃ শ্রীসুন্দরীমোহন দাস, M.B.	শ্রীভোলানাথ চট্টোপাধ্যায়
২। মশা ও মাছি ... ৬৯	৭। নারীধর্ম ... ৮৬
৩। ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যহীনতার একটি কারণ ... ৭২	শ্রীসুখদাসুন্দরী দেবী গজুমদার
৪। খেলায় স্বাস্থ্য ... ৭৫	৮। পল্লীচিত্র ... ৮৯
শ্রীকানাইলাল গঙ্গোপাধ্যায় M.A., B.L.	শ্রীমতী সরোজবাসিনী বসু
৫। দেশের ডাক ... ৭৮	৯। কলিকাতায় দুগ্ধ সমস্যা ... ৯০
শ্রীশ্যামকুমার সিংহ	শ্রীঅমলকুমার গাঙ্গুলী
	১০। বিবিধ ... ৯৩

হলিক্স

মল্টেড মিল্ক

রোগ সারিবার মুখে রোগীর আদর্শ পথ্য



শৈশবে স্বাস্থ্য ও সবল
দেহগঠনে সর্বপ্রকারে
উপযোগী।

Mixed Carbohydratesএর দেহ গঠনোপযোগী
পদার্থগুলি হলিক্সে আছে—যথা, Maltose, Lactose,
Dextrins প্রভৃতি।

রোগের পর সারিবার মুখে হলিক্স বৃদ্ধিক্রমের খুব
উপকারী। যখন রোগীকে বেশী পথ্য দিতে হয় তখন এমন
পথ্য দিতে হয়—যাহাতে তাহার হজম করিবার শক্তিকে
উদ্বাস্ত না করে, তখন হলিক্সই একমাত্র পথ্য।

রোগীর জন্ম হলিক্স ব্যবস্থা করিবেন। তাহাতে সে
সহজে নিরোগ হইবে।



সর্বদা ব্যব-
হারের জন্ম
হলিক্সের
বড়ি প্রস্তুত
থাকে। তাহা
মিষ্টান্নের
কাজ করে।

HORLICK'S The Original
Malted Milk

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Bronchitis, Sub-Acute and Chronic.

There is a vast amount of evidence of the most positive character proving the efficacy of Angier's Emulsion in sub-acute and chronic bronchitis. It not only relieves the cough, facilitates expectoration and allays inflammation, but it likewise improves nutrition and effectually overcomes the constitutional debility so frequently associated with these cases. Bronchial patients are nearly always pleased with Angier's Emulsion, and often comment upon its soothing "comforting" effects.

Pneumonia and Pleurisy.

The administration of Angier's Emulsion during and after Pneumonia and Pleurisy is strongly recommended by the best authorities for relieving the cough, pulmonary distress, and difficult expectoration. After the attack, when the patient's nutrition and vitality are at the lowest ebb, Angier's Emulsion is specially indicated because of its reinforcing influence upon the normal processes of digestion, assimilation and nutrition.

In Gastro-Intestinal Disorders

of a catarrhal, ulcerative, or tubercular nature, Angier's Emulsion is particularly useful. The minutely divided globules of petroleum reach the intestines unchanged, and mingle freely with intestinal contents. Fermentation is inhibited, irritation and inflammation of the intestinal mucosa rapidly reduced, and elimination of toxic material greatly facilitated.



ANGIER'S Emulsion

Free Samples to the Medical Profession

MARTIN & HARRIS, LTD., ROWLETTE BUILDING, PRINSEP STREET, CALCUTTA.
Proprietors - THE ANGIER CHEMICAL COMPANY, LTD.

GENASPRIN

জেনাসপ্রিন

(আসপ্রিন জাতীয় ঔষধের মধ্যে সর্বোৎকৃষ্ট) ।

মাথাধরা, দন্তশূল, স্নায়ুর পীড়া প্রভৃতি রোগে চিকিৎসক ও রোগী এক বাক্যে জেনাসপ্রিনের উপকারিতার উচ্চ প্রশংসা করেন। নিম্নলিখিত অবস্থাতেও জেনাসপ্রিন বিশেষভাবে ফলপ্রসূত।

গ্রন্থিতে ব্যথা, বাত, গাঁটে বাত (সর্ব অবস্থাতে) অস্টিও-আরথ্রাইটিস্, রিউম্যাটয়েড-আরথ্রাইটিস্ ইত্যাদি।

মাংসপেশীর ব্যথা, ফাইব্রোসাইটিস্ এবং লামব্যাগো।

মাংসপেশীর রোগ—যেমন মাইআলজিয়া।

স্নায়ুসম্বন্ধীয় রোগে—নিউরালজিয়া, নিউরাইটিস্ বারসাইটিস্, রোগের দরুণ অনিদ্রা ও সুচী বিস্তারিত হয়।

ইন্ফ্লুয়েঞ্জা, সর্দি ইত্যাদি আধকপালে ও অগ্নাত রকম শিরঃপীড়া, অনিদ্রা রোগে বিশেষ ফল পাওয়া যায়। ওভেরিয়ান ব্যথাও কমিয়া যায়।

দুঃখ—ডেব্রু, হাড়ভাঙ্গা দুঃখ, সর্দি গর্শ্ব, ম্যালেরিয়া কুইনাইনের সহকারীরূপে ব্যবহার হয়।

আবেদন করিলে জেনাসপ্রিনের নিয়মাবলী সম্বন্ধে পুস্তিকা আদরের সহিত বিতরণ করা হইবে।

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings.

119 Parsi Bazar St.

Fort, Bombay.

Rowlette Building,

Prinsep St.,

Calcutta.

যথার্থই জ্বালাহীন

এন্টিফ্লোজিস্টিন প্রলেপের বিশেষত্ব এই যে, ইহাতে জ্বালা উপশম হয়। তাহার প্রধান কারণ ইহার প্রলেপে শিরা অসাড় হইয়া পড়ে। সুতরাং জ্বালাকর বেদনা দিতে এই প্রলেপের তুলনা নাই।

Antiphlogistine

গরম করিয়া পুরু পুন্টিশ দিলে রক্ত চলচলের সুবিধা হয় ও বেদনার উপশম হয়।

ইহাতে বিষাইবার কোনও ভয় নাই---কিন্ধা কোনও প্রদাহ হইবে না।

The Denver Chemical Mfg. Co.,

163 Varick St.,

New York

N. Y.

U. S. A.

Muller & Phipps Ltd., (India)

P. O. Box 773

Bombay.





নবম বর্ষ]

বৈশাখ—১৩৩৮।

[৩য় সংখ্যা]

শ্রীকৃষ্ণের গুরুদক্ষিণা

ডাঃ শ্রীমুন্দরী মোহন দাস, M. B.

প্রিন্সিপাল, জাতীয় আয়ুর্বিজ্ঞান বিদ্যালয়

এই যুগে শিক্ষকের প্রয়োজন হয় না ছাত্র কি ছাত্রীর মুখ দেখবার, কিম্বা তাদের সুখ অসুখ আহার বিহারের খবর নেবার। ক্লাসে এসেই ডাক “নম্বর ১ ?”; “হাজির মশাই”। “নম্বর ২ ?”; “হাজির মশাই”। বোর্ডিং ছাড়া ক্লাসে, নাম ধামের সঙ্গে সম্পর্ক অতি তল্প শিক্ষক বা শিক্ষয়িত্রী রেখে থাকেন। বাক্তিগত ভাবে তার শারীরিক বা মানসিক অভাব অভিযোগের সংবাদ রাখার সময় নাই। মাস শেষ কবে হবে; মাসের প্রথমে বেতন আদায় ক’রে কেমন ক’রে বিল বা ঋণ পরিশোধ হবে; বৎসরান্তে পরীক্ষার ঘোঁড় দৌড়ে ছাত্র ছাত্রীরা অণু স্কুলকে কি ক’রে হারাবে, পোনের আনা শিক্ষক শিক্ষয়িত্রীর হুসই ভাবনা। ঘোঁড় দৌড়ের মাঠে ছাত্র বা ছাত্রী পড়ে মরুক বা হাত পা ভাঙুক, তাহাতে ক্ষতি কি ?

সে কালে গুরুশিষ্যের মধ্যে একটা প্রাণের যোগ ছিল। মাসে মাসে আর্থিক লেনা-দেনার সম্পর্ক ছিল না। শিষ্যের শরীর ও মনের কথা গুরুকে ভাবিতে হইত। পাঠ শেষ হলে শিষ্যের নিকট গুরুদক্ষিণা নেওয়া হত। ভক্তি পরীক্ষার জন্য অনেক সময় কোন একটা অসমসাহসিক কাজ করিতে বলা হত।

কৃষ্ণ বলরামের পাঠ সমাপ্ত হ’লে গুরুকে জিজ্ঞাসা করা হ’ল তাঁর কি চাই। গুরু বলিলেন : “তোমাদের গুরুপত্নীকে জিজ্ঞাসা কর।” গুরুপত্নী চাহিলেন না ধনসম্পদ বা রাজেশ্বর্য। তিনি বলিলেন “আমার পুত্রের অকালে মৃত্যু হয়েছে। তাকে যমালয় থেকে ফিরিয়ে নিয়ে আসতে হবে।”

কৃষ্ণ বলরাম চলিলেন ধনুর্বাণ হস্তে।

সমুদ্রের তলায় যমালয়। কৃষ্ণ বলরাম তীরে গিয়ে ধনুকে টঙ্কার দিবামাত্র জলে বাস করিত যে অম্বর, যে গুরুপুত্রকে গ্রাস করেছিল, সে তেড়ে মেরে এসে উপস্থিত। তাকে বধ করে, যখন তাঁরা যমালয়ে প্রবেশ করিলেন, “কৃতার্থ হলাম, কৃতার্থ হলাম” বলে যম তাঁদের অভ্যর্থনা করে নিয়ে গেলেন এবং প্রার্থনা অনুসারে গুরুপুত্রকে ফিরিয়ে দিলেন।

এই আখ্যায়িকার মর্ম কি? প্রত্যেক নারীকে ঐ গুরুপত্নী হতে হবে। “চাই না ঐশ্বর্য, চাই না ধন; বৎসর বৎসর এই বাংলা দেশে যে ২৥ লক্ষ শিশু জন্মের এক বৎসরের মধ্যে মারা যাচ্ছে তাদের ফিরিয়ে আনা চাই।” “না থাকতে পারে তার ভিতর আমার শিশুটা; আমার ভাই বোন প্রতিবেশী প্রতিবেশিনীর ছেলে ত আছে। এই প্রকারে প্রতি বৎসরে কি তারা মায়ের কোল আঁধার করে চলে যাবে? হে শিক্ষিত ও শিক্ষিতা মণ্ডলী! তোমাদের নিকটে এই কর্তব্য দাবি করিতেছি। প্রয়োজন হবে না ধনুর্বাণের। প্রয়োজন শুধু কর্তব্য-জ্ঞানের।” এই কথা পরিবারে পরিবারে, গ্রামে গ্রামে নগরে নগরে বলা চাই। যতক্ষণ না কর্তব্য-জ্ঞান জাগ্রত হয়েছে ততক্ষণ পর্য্যন্ত প্রত্যেক গৃহিণীর কর্তব্য গৃহস্থকে বলা এই বিষয় কর্তব্য নিষ্কারণের জন্ত। নিউজিল্যান্ড দ্বীপে পূর্বে শিশু মড়ক ছিল। জনৈক ডাক্তারের স্ত্রীর উৎসাহে একটি সমিতি গঠিত হয়েছিল। তাঁরা বাড়ী বাড়ী গিয়ে পোয়াতি ও নবজাত শিশুদের তত্ত্বাবধান করতেন। গর্ভের সময়, প্রসবের সময় এবং প্রসবের পর এইরূপ তত্ত্বাবধানের ফলে তাঁদের দেশে শিশু মড়ক কমে গিয়ে এখন হাজারে ৫০এর নীচে নেমেছে। আমেরিকায় ৬৫রও কম। তার কারণ কি? তার কারণ সকলের মিলিত

চেষ্টা। ঘর কন্নার কথা? সে দেশের মেয়েরাও ঘর কন্না করেন—তবে যথাসম্ভব তল্প সময়ের মধ্যে নিজের কাজ সেরে দেশের কাজ করেন। বত্রিশ ব্যঞ্জন প্রস্তুত করবার জন্ত সারাদিন হাঁড়ি কুঁড়ির ভিতর কাল ঘাপন করেন না। নানান্বানে সমিতি গঠন করে তাঁরা শিশু ও প্রসূতির অকাল মৃত্যুর কারণ অনুসন্ধান করেন।

কলিকাতার স্বাস্থ্য বিবরণী পাঠ করিলে জানা যায়, শিশু মৃত্যুর প্রধান কারণ :—

জন্মগত দুর্বলতা	...	শতকরা ২০
অপূরিত দোষ	...	,, ১১
কাস রোগ	...	,, ২০
ধমুর্টঙ্কার	...	,, ১০
পেটের অমুখ	...	,, ৫
এক মাসের কম বয়স্ক শিশুর মৃত্যু	...	,, ৫০
১-২ মাসের শিশুর কাস রোগে মৃত্যু	...	,, ৫০

আর জানা যায় পূর্বে শিশুমৃত্যু সংখ্যা ছিল বছরে ৭০০০; মৃত্যুহার ছিল হাজারে প্রায় ৩৫০। স্বাস্থ্য বিভাগের চেষ্টার দরুণ, খাত্রীকেন্দ্র ও পোয়াতি হাসপাতাল প্রভৃতি প্রতিষ্ঠার দরুণ এবং ওয়ার্ড স্বাস্থ্য সমিতির স্বাস্থ্যতত্ত্ব প্রচারের দরুণ মৃত্যু সংখ্যা ও মৃত্যুহার কমে গিয়েছে।

আদত কলিকাতায় শিশু মৃত্যু সংখ্যা ছিল—

১৯২৬ সালে—৫৥ হাজার

১৯২৯ „ —৪৥ হাজারের কিছু বেশী

মৃত্যুহার ছিল—

১৯২৬ সাল হাজারে ৩৪৭

১৯২৯ „ „ ২৪৫

চেষ্টায় কি না হয়। হাজারে ১০০ ছেলে বাঁচান কি কম কথা?

জন্মগত দুর্বলতা এবং অপূরিত দোষে শতকরা ৩১টা ছেলে মারা যায়। তা ছাড়া বাংলা দেশে প্রতি বৎসর প্রায় ৪ লক্ষ গর্ভ নষ্ট হয়। কেন? পোয়াতির রোগ ও দুর্বলতা তার কারণ। প্রধান রোগ ম্যালেরিয়া ও গরমি। সময় মত চিকিৎসা ক'রে পোয়াতি ও গর্ভস্থ শিশুকে বাঁচান গিয়েছে গর্ভাবস্থায় কোন ঔষধ খেতে নাই, এসব মুখের কথা; কোন শাস্ত্রে নাই।

দুর্বলতার কারণ ভাল খাওয়া ও হাওয়ার অভাব। দারিদ্রের দোহাই দিলে চলে না। একটু বুকে সুজে চললে আর খেলে খাওয়ার জন্ত বেশী খরচ করতে হয় না। বাজে খরচ কমাতে হয়।

প্রতিদিন ফেন না ফেলে ঢেঁকি হাঁটা চালের ভাত ৩ ছটাক; জাঁতায় ভাজা আটা (রুটি) ৫ ছটাক দাল ১৥ ছটাক, মাছ ২৥ ছটাক, আলু বা মানকচু ২ ছটাক, কিছু তেল নুন; পাং প্রভৃতি শাকের সুপ; টাটকা ফল, অক্লুরিত ছোলা ও গুড় নারিকেল, মুড়ী, চিড়ে; এই সব বোধ হয় গৃহস্থ মাত্রই পোয়াতির জন্ত যোগাতে পারেন। দুধ ঘি দিলে আরও ভাল হয়।

শাক সজী, ইলিস প্রভৃতি মাছের তেল ও মেটে, ঘি, মাখন, অক্লুরিত ছোলা, মটর মুগ, সীম আর ঢেঁকি হাঁটা (লাল) চাল, জাঁতায় ভাজা লাল আটা, ফল কমলালেবু ও সব রকম লেবু, বিলাতি বেগুন, দাল, বাঁধা কপি, কপি, মুলো, বেগুন, শালগম, মাছ, প্রভৃতি খেলে রিকেট (হাঁড়বাঁকা), বেরিবেরি, স্কার্ভি (দাঁতে নাকে মুখে রক্ত পড়া) প্রভৃতি রোগ হয় না। এই সকলের মধ্যে ভাইটামীন নামক পুষ্টিকর দ্রব্য থাকে। চিনির মধ্যে তা থাকেনা, গুড়ে থাকে। আমেরিকায়

চিনির পরিবর্তে গুড় দিয়ে দেখা গিয়েছে, স্বাস্থ্যের অনেক উন্নতি হয়েছে। চায়ের ভিতর পোষ্টাই কিছুই নাই। গম কড়া ভেজে গুঁড়ো করে চায়ের মতন গুড় ও দুধ দিয়ে খেলে বরং উপকার হয়। বিস্কুট পুষ্টিকর নয়, বরং অনিষ্টকর। নারিকেল মুড়ী চিড়ে ভাজা প্রভৃতি পুষ্টিকর ও শক্ত জিনিস খেয়ে দাঁত চোয়াল শক্ত হত; বিস্কুট এসে সে সব জিনিস ভুলিয়ে দিয়েছে। এই সব জিনিস খেয়ে প্রতিদিন খানিক সূর্যের আলো ভোগ করলে রোগ সহজে আক্রমণ করিতে পারেনা।

ভগবানের বাতাস ও আলো ইচ্ছা ক'রে বন্ধ না রাখলেই পাওয়া যায়। ঘরে ঘরে রান্নার ধূঁয়া বেরুবার জন্ত যদি পথ রাখা যায় (লম্বা চোং) অন্ধি সন্ধি বন্ধ না ক'রে যদি থাকে কি শোওয়া যায়, এক সঙ্গে মেলাই লোক যদি না শোয়, তা হ'লে কি ভাল বাতাস পাওয়া যায় না? প্রতিদিন পোয়াতিকে কি খোলা বাতাসে বেড়াতে দিতে পারা যায় না? হিন্দু কি মুসলমানের কোন শাস্ত্রে অবরোধ প্রথার ব্যবস্থা নাই!

ধনুষ্ঠিকার এত লোক মারা যায় কেন? এখনও মুখ দাইয়েরা নাড়ী কাটার কাঁচি জলে সিদ্ধ না করে ব্যবহার করে এবং টিংচার আইওডিনে হাত শোধন না ক'রে নাড়ীতে হাত দেয়, তাই এই রোগ হয়। ডাক্তারও শিক্ষিত দাইয়ের হাতে এবং পোয়াতি হাঁসপাতালে প্রায় ১০,০০০ ছেলে প্রসব হয় তাদের একটীরও এই রোগ হয় না। বাকী ৯,০০০ ছেলে মুখ দাইদের হাতে হয়, তাদের ভিতর ৯০০এর (অর্থাৎ শতকরা ১০টা) উপর ছেলে ধনুষ্ঠিকারে মারা যায়। তবু কি চৈতন্য হবে না?

পেটের অসুখে এ দেশে শিশু-মৃত্যু কম, কারণ মা লক্ষ্মীরা জানেন তাঁদের স্তনে ছেলের অসুখ। কিন্তু এই অমৃত হলান হয় যদি মায়েদের আহার বিহারে সংযম না থাকে। যা তা খেয়ে, যেখানে সেখানে আমোদ প্রমোদে রাত কাটিয়ে, কিম্বা কথায় কথায় রাগে জলে, যে স্তন্যদুগ্ধ দেওয়া যায়, শিশুর পক্ষে তা বিধের মত কাজ করে। সদা সুপ্রসন্ন ও সুসংযত মায়ের স্তনে যে অমৃত থাকে তারই গুণে শিশু রোগ ও মৃত্যুকে পরাজয় করে। পেটের অসুখ হয় সেই সব শিশুর যাদের মা মারা যায়, কি রুগ্ন হয়। বাংলা দেশে প্রতি বৎসর সূতিকার সংক্রান্ত রোগে প্রায় ৩০,০০০ পোয়াতি মারা যায়। তাদের ছেলেরা অনিয়মে ঢোকা দুধ খেয়ে মারা যায়, অথবা এলেনবারী, মেলিন্স ফুড প্রভৃতি টিনে ভরা বিলাতি দুধ খেয়ে রিকেট বা হাড়-বাঁকা রোগে ভুগে অজন্ম অকর্মণ্য হয়ে থাকে।

খারাপ খাবার বা জল খাওয়ার দরুণ ও শিশুদের রোগ ও মৃত্যু হয়। বিস্কুটের মতন নরম ও অপুষ্তিকর জিনিস খেয়ে ছেলেরা চোয়াল নরম হয় এবং দাঁত নষ্ট হয়। দাঁত ও মাড়ী নষ্ট হইলে স্বাস্থ্য-হীন হয়। এই প্রকার স্বাস্থ্য-হানির জন্ত খারাপ খাবারের সময় বিলাতে বহু সৈন্যপদ-প্রার্থীকে অনাবশ্যক মনে করা হয়েছিল। এ কথা আগেই বলেছি, মাছি খাবারে বসিলে ঐ খাবার বিষাক্ত হয়। ছোট ছেলেকে কোটন জল ঠাণ্ডা করে খেতে দেওয়া উচিত। গুরু-দক্ষিণা আখ্যায়িকায় বলা হয়েছে

কৃষ্ণ-বলরাম জলের অসুরকে মেরে গুরুপুত্রকে যমালয় থেকে উদ্ধার করেছিলেন। জলে বাস্তবিক অসুর থাকে; কলেরা টাইফয়েড প্রভৃতি রোগের বীজাণু এই মারাত্মক অসুর। জল ফোটাতে তারা মারা যায়।

পোয়াতি ও শিশুদের খাওয়া দাওয়া সম্বন্ধে এই প্রকার সাবধান হ'তে বলবার জন্ত স্থানে স্থানে সমিতি ও ধাত্রীকেন্দ্র গঠন করা আবশ্যিক। আর আনন্দ্যক প্রত্যেক মায়ের এই কথা ছেলেরা বলা : “শ্রীকৃষ্ণের গুরু-পক্ষীর মতন আমরাও চাই তোমরা বৎসরে বৎসরে ঐ আড়াই লক্ষ শিশুকে যমের হাত থেকে ফিরিয়ে আন। পুরাকালের গুরুদের মতন আমরাও তোমাদিককে খাইয়ে দাইয়ে মানুষ করেছি এবং প্রাথমিক শিক্ষা দিয়েছি। চাইনা টাকা কড়ি। চাই এই গুরুদক্ষিণা—শিশুহত্যা ও মাতৃহত্যা নিবারণ করা।”

স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধে এই প্রকার ঘরে ঘরে জাগরণ হ'লে আবার জন্মাবে বাঙ্গালার ঘরে ঘরে সেই প্রতাপাদিত্য, সেই কেদার রায়, সেই সোনাঙ্গি, সেই সুন্দর সুঠাম বলিষ্ঠ বাঙ্গালী বীর, ইতিহাস এখনও যাদের গুণগান করে।

মেয়েদের মধ্যে জাগরণ এসেছে। এই স্বাস্থ্যতত্ত্ব সমাধানের জন্ত তাঁহাদের শক্তি নিয়োজিত হোক। রোগ-শোক-দারিদ্র-ক্লিষ্টা বঙ্গমাতার গৃহ আবার সুস্থ সবল কর্মক্ষম সম্ভানদের আনন্দধ্বনিতে মুখরিত হউক। ভগবান সেই দিন শীঘ্র আনয়ন করুন।

মশা ও মাছি

মানবের শত্রুর সংখ্যা নাই! আকাশে বজ্র, ভূমিতলে ব্যাঘ্র, ভল্লুক প্রভৃতি হিংস্রক জন্তু। জলে হান্সর, কুম্ভীর প্রভৃতি নানাবিধ ভয়ানক জন্তু সুবিধা পাইলেই মানবের প্রাণনাশ করিয়া থাকে। কিন্তু অতি ক্ষুদ্র প্রাণীগণও মানবের প্রাণনাশ করিতে সক্ষম। সাক্ষাৎভাবে হয়ত তাহারা আমাদের প্রাণনাশ করেনা, কিন্তু পরোক্ষভাবে তাহাদের কার্যদ্বারা মানব ভয়ঙ্কর ও সাংঘাতিক ব্যাধি সমূহের দ্বারা আক্রান্ত হইয়া অকালে কালের করাল গ্রাসে পতিত হয়। মশক ও মক্ষিকা অতি ক্ষুদ্র প্রাণী, কিন্তু ইহারা মানবের যে কত অনিষ্টকারী তাহা চিন্তা করিলে মন আতঙ্কে শিহরিয়া উঠে। প্রথম মাছির কথা লইয়া আলোচনা করা যাউক। মাছির উৎপত্তি-স্থান আবর্জনা ও ময়লা। সহরের যে সব স্থানে স্তুপীকৃত আবর্জনা রাশি সঞ্চিত থাকে এবং পল্লীগামের যে সব স্থানে গলিত গোময় প্রভৃতি দুর্গন্ধময় আবর্জনা পড়িয়া থাকে তাহাই মানবের এই প্রথম শত্রুর জন্মস্থান। এই সব দুর্গন্ধময় আবর্জনা রাশির মধ্যে জন্মগ্রহণ করিয়া মক্ষিকা শাবক সমূহ এই সব শুষ্কারজনক খাণ্ড খাইয়া বর্দ্ধিত হয়। যেস্থানে দুর্গন্ধময় পচা জিনিস আশ্রয় পায়, মক্ষিকাও দলে দলে তথায় উপস্থিত হইয়া থাকে। মক্ষিকার উদরের অভ্যন্তরে একটা থলি থাকে, এই থলি মানবের প্রাণনাশকারী বিষময় ও পচা সঞ্চিত

খাণ্ডে পরিপূর্ণ থাকে; মক্ষিকা অবসর মত তাহা বহির্গত করিয়া ভক্ষণ করে। মক্ষিকার ছয়টি পদ আছে এই পদসমূহের ধারে ধারে ততি সূক্ষ্ম লোমরাশি বর্তমান আছে। যখন মক্ষিকা কোনও গলিত, বা দুর্গন্ধময় আবর্জনারাশির উপর অবতরণ করিয়া এই প্রিয় খাণ্ড ভক্ষণ করিতে ব্যস্ত থাকে, তখন এই খাণ্ডের বা আবর্জনার কতকাংশ উহার পদসমূহের সূক্ষ্মলোম রাশিতে আবদ্ধ হইয়া যায়। কিন্তু মক্ষিকা কেবল আবর্জনার উপরেই অবতরণ করেনা। মনুষ্যগণ যে সমস্ত খাণ্ড ভক্ষণ করিয়া প্রাণধারণ করে, সে সমস্তই মক্ষিকার প্রিয়খাণ্ড। আবর্জনা হইতে মক্ষিকাসমূহ উড়িয়া আসিয়া মানবের খাণ্ডের উপর বসিয়া থাকে; অবশ্য তাহারা আমাদের অনিষ্ট করিবে বলিয়া একরূপ কার্য করেনা; কিন্তু তাহাদের এই অভ্যাস জ্ঞাত কতলোক যে অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয় তাহার ইয়ত্তা নাই। পদের চতুর্দিকে আবদ্ধ বিষময় পদার্থ আমাদের খাণ্ডের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায়; একরূপ গলিত ও দুর্গন্ধময় খাণ্ডাংশে মানবের প্রাণহন্তারক কোটা কোটা জীবাণু বর্তমান থাকে। খাণ্ডের সহিত উদরস্থ হইলে তাহারা নানাবিধ সাংঘাতিক ব্যাধির সৃষ্টি করিয়া থাকে। মক্ষিকা যদি দিসূচিকা বা কলেরা রোগগ্রস্ত ব্যক্তির বমনের বা বিষ্ঠার উপর উপদেশন করে, তবে তাহার পদে এই দুবিত পদার্থ লাগিয়া যায়; পরে যখন

কোন মানবের খাওয়ার উপর উপবেশন করে, তখন ঐ ভীষণ জীবাণু-সম্বলিত বমন বা বিষ্ঠা মানবের খাওয়া দ্রবের সহিত মিশিয়া যায়। অল্প মানব নিশ্চিন্তমনে ভক্ষণ করিলে ঐ ভীষণ প্রাণনাশকারী জীবাণুসমূহ তাহার উদরস্থ হয়। পাকস্থলীতে তাহারা অতি-সহন রক্তি প্রাপ্ত হইয়া অসংখ্য জীবাণুতে পরিণত হয়। বিসৃটিকা বা কলেরা রোগীর জীবাণু উদরস্থ করিলে তাহারা এত শীঘ্র অসংখ্য পরমাণুতে পরিণত হয় যে তাহা শুনিলে বিস্মিত হইতে হয়। রক্তমাশায় রোগের বিষ্ঠার উপর মক্ষিকা বিচরণ করিয়া যখন মানুষের খাওয়ার উপর উপবেশন করে, তখন আমাশায়ের জীবাণু উদরস্থ করিয়া মানব ঐ রোগে আক্রান্ত হয়। পদসমূহে নানাক্রম বিমুক্ত ও দূষিত পদার্থ বহন করিয়া মক্ষিকা একস্থান হইতে অল্পস্থানে এবং একব্যক্তির খাওয়া হইতে অল্পব্যক্তির খাওয়া বিচরণ করিয়া সংক্রামক রোগের বিস্তার করিয়া থাকে। বিউবনিক প্লেগ অতি সাংঘাতিক ব্যাধি একথা সকলেই অবগত আছেন। মুণিক এই রোগগ্রস্ত হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইলে একজাতীয় মক্ষিকা ঐ মৃত ইন্দুরের উপর কয়েক ঘণ্টা ধরিয়া বসিয়া থাকে এবং তাহার দেহ হইতে রোগের দাঁজ সংগ্রহ করিয়া মনুষ্যকে দংশন করিবার সময় তাহার দেহে ঐ রোগের দাঁজ প্রবিষ্ট করাইয়া দেয়। রক্তের সহিত মিশ্রিত হইলেই এই ভীষণ রোগ দেখা দিয়া থাকে। মক্ষিকা যে মানবকুলের প্রধান শত্রু সে বিষয়ে কোনও সন্দেহ নাই। খাওয়া মাছি বসিলে তাহা কিছুতেই ভক্ষণ করা উচিত নয়; এরূপ খাওয়া খাইলে নানাবিধ কঠিন রোগগ্রস্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে। বালক বালিকা-গণকে এবিষয়ে বিশেষরূপ শিক্ষা দেওয়া কর্তব্য। কোথায় বিপদ লুক্কায়িত আছে তাহা জানিতে

পারিলে তাহারা পূর্ব হইতে সাবধান হইতে পারে। বাসগৃহের চতুর্দিকে যাহাতে আবর্জনা জমিতে না পারে সে দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। কারণ দুর্গন্ধযুক্ত ও গলিত আবর্জনা হইতেই মক্ষিকার উৎপত্তি হয়। পূর্বেই বলিয়াছি এসব আবর্জনা-পূর্ণ স্থানে মক্ষিকা ডিম্ব প্রসব করে এবং ডিম্বসমূহ হইতে মক্ষিকাশাবক উদ্গত হইয়া ঐ গলিত আবর্জনা রাশিই খাওয়ারূপে ব্যবহার করে। মক্ষিকাকুল তোমার শত্রু তুমি তাহাদিগকে সংহারের ব্যবস্থা না করিলে তাহারা তোমাকে সংহার করিবে।

এই কলিকাতা সহরে একসময় মক্ষিকাকুলের বড়ই উপদ্রব ছিল। সে সময়ে (ঊনবিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগে) সহরের স্বাস্থ্য এত আশঙ্কাজনক ছিল যে লোক একপ্রকার প্রাণের মায়া ত্যাগ করিয়া কলিকাতা সহরে আগমন করিত। মশা ও মাছির উপদ্রবে সহরে বাস করা একপ্রকার অসাধ্য ব্যাপার হইয়া উঠিয়াছিল। তাই কবি ঈশ্বরচন্দ্র গুপ্তকে যখন একজন আত্মীয় জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন, “ঈশ্বর, কলিকাতায় আসিয়া কেমন আছ ?” বালক কবি উত্তর দিয়াছিলেন, “রাতে মশা, দিনে মাছি, এই নিয়ে কলিকাতায় আছি।” পরীক্ষা করিলে সকলেই জানিতে পারিবেন যে, যেবৎসর গ্রীষ্মের প্রারম্ভে মক্ষিকাকুলের বিশেষ উপদ্রব লক্ষিত হয়, সে বৎসর সহরে সংক্রামক রোগের বিশেষ প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে।

মশক বা মশা যে আমাদের কিরূপ প্রবল শত্রু তাহা অনেকেই বোধ হয় অবগত নহেন। তাহা যে ম্যালেরিয়া জ্বরে বাঙ্গলা উৎসন্ন যাইতে বসিয়াছে সে ম্যালেরিয়া জনয়িতা এক প্রকার মশা। এই মশার নাম এনোফেলিস (Anopheles) এই মশা জল

পাইলেই তাহাতে ডিম পাড়িয়া থাকে। যে সকল পুকুরের জলে অপরিষ্কার বস্তু বর্তমান থাকে সেই সব জলে দুর্গন্ধময় থানা ডোবায় এই এনোফিলিস মশা জন্মগ্রহণ করিয়া থাকে। বাটীর চতুর্দিকে আবর্জনারাশির মধ্যে যে সমস্ত টিনের কোটা, ডিসভাঙ্গা, বাটিভাঙ্গা পড়িয়া থাকে বর্ষার জল তাহার মধ্যে কিঞ্চিৎ জমিলেই মশককুল তাহাতে ডিম পাড়িয়া থাকে। ডিম হইতে ছানা বাহির হইয়া কিছুদিন পরে লম্বা কীটের আকার ধারণ করে; ঐ সমস্ত মশকশিশু অনবরত জলে ডুবিয়া থাকিতে পারে না; নিশ্বাস লইবার জন্ত উহাদিগকে পুনঃ পুনঃ জলের উপরিভাগে আসিতে হয়। অতএব যে সমস্ত ডোবায় বা পুকুরে এইরূপ মশকশাবক জন্মগ্রহণ করে, তাহার উপরে লাল বা অপরিষ্কৃত কেরোসিন চানিয়া দিলে ঐসব মশকশাবক বিনষ্ট হয়। তৈল জলের উপর ভাসমান থাকিয়া একটা পাতলা আবরণের সৃষ্টি করে; মশকশাবক নিশ্বাস লইবার জন্ত উপরে উঠিলে উহার মুখে কেরোসিন তৈল লাগিবামাত্র জলে ডুবিয়া যায়; নিশ্বাস লইতে পারে না। এইরূপে দুই চারিবার নিশ্বাস লইতে না পারিলে মশকশাবক সমূহ মৃত্যুমুখে পতিত হয়। তবে পুষ্করিণীতে মাছ থাকিলে ঐরূপ করিলে মাছ নষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকে। এনোফিলিস মশা চিনিবার সহজ উপায় আছে। উহারা দেওয়ালের গাত্রে সমান্তরালভাবে অবস্থান করে এবং উহাদের পুচ্ছদেশ একটু উর্দ্ধদিকে উঠাইয়া থাকে। কিউলেস্স জাতীয় মশা পৃষ্ঠদেশ উঁচু করিয়া কুণ্ডভাবে অবস্থান করে। পীতজ্বর, ম্যালেরিয়াজ্বর, ডেঙ্গুজ্বর এবং Filariasis - এই চতুর্বিধ বাধির বিস্তারের জন্ত মশককুল দায়ী। *Stegomyia* নামক মশা পীতজ্বর বিস্তার করিয়া

থাকে। এই মশা প্রায় গৃহে বা বাটীর চতুর্দিকে কোন পাত্রে বৈশীদিন ধরিয়া জল জমিয়া থাকিলে তাহাতে ডিম্ব প্রসব করে। কিন্তু এনোফিলিস অধিকাংশস্থলে বিস্তৃত জলভূমিতে (*Swamps*) ডিম্ব প্রসব করে এবং নিজ বাসস্থান হইতে বহুদূরে উড়িয়া যাইতে পারে। *Stegomyia* মশক গৃহের অভ্যন্তরে বা গৃহের চতুর্দিকে বসবাস করে বলিয়া উহাদিগকে বিনষ্ট করা সহজ; কিন্তু *Anopheles* মশককে তত সহজে বিনাশ করা যায় না। ম্যালেরিয়া জ্বরের বাজবহনকারী মশক নিঃশব্দে আগমন করিয়া প্রাণীসমূহকে আক্রমণ করে, উহাদের পক্ষ হইতে গুণ গুণ শব্দ বহির্গত হয় না। এই মশককুল সন্ধার সময় এবং রাত্রে শীকার করিতে বহির্গত হয়; উজ্জ্বল দিবালোকে প্রায় শীকার অশ্বেনেণে বাহির হয় না। রাত্রে মশারীর ভিতর নিদ্রাগমন বাতীত ইহাদের দংশন হইতে অব্যাহতি পাইবার বিশেষ উপায় নাই। একটা মুৎ-পাত্রে আকাতরা লইয়া উহাতে জল মিশাইয়া গৃহের গবাক্ষ ও দ্বারবন্ধ করিয়া, সামান্য একটু জানালা খুলিয়া রাখিয়া ঐ আলকাতরায়ুক্ত পাত্র গৃহের অভ্যন্তরে ফুটাইলে সমস্ত মশককুল পনাইয়া যায়। তিন চারিদিন পর্যন্ত গৃহের ভিতর মশার কোনও উপদ্রব থাকে না। ময়েষ মাঝে এইরূপ করিলে মশার হস্ত হইতে প্রায় পরিত্রাণ পাওয়া যাইতে পারে। যখন গৃহের অভ্যন্তরে আলকাতরা ফুটিতে থাকিলে, তখন যেন কেহ সেই গৃহের অভ্যন্তরে না থাকেন। বিশেষতঃ ছোট বালক বালিকাগণকে সে স্থান হইতে সরাইয়া আনা বিধেয়। অর্দ্ধঘণ্টা এইরূপে ফুটিবার পর ঘরের দ্বার কিত্তক্ষণের জন্ত খুলিয়া রাখিয়া তবে গৃহের ভিতর প্রবেশ করা উচিত।

কেবল মশক কেন, এরূপ করিলে ঐ গৃহে বৃশ্চিক, দেহে জীবন ধারণ করা বাঞ্ছনীয় হয়, তবে মাছি ও আরম্বা ও মাকড়সা প্রভৃতি কীটপতঙ্গের উপদ্রব মশককুলকে যথাসাধা বিনাশ করিতে হইবে, নতুবা মাছি ও মশা তোমায় বিনাশ করিবে।

ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যহীনতার একটা কারণ

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

এক কথায় ছেলেমেয়েদের এরূপ হীনস্বাস্থ্যের জন্ত পিতামাতা বা অভিভাবকগণই দোষী ইহা জোর গলায় বলা যাইতে পারে। আমি ক্রমশঃ তাহা বলিতে চেষ্টা করিব।

আজকাল সকলেই নিজেদের পৈতৃক ভিটা ছাড়িয়া ২৫০০ টাকা মাহিনার জন্ত সহরের বৃহৎ আস্তানা গাড়িতেছেন। ইহাতে একদিকে যেমন মকঃস্বলের দুর্দশা বাড়িতেছে, অন্যদিকে আমাদের স্বাস্থ্যের অবনতিও বহুল পরিমাণে ঘটিতেছে। সহরে আসিয়া আমরা স্বাস্থ্য হারাইতেছি এবং যে সমস্ত পুত্র-কন্যা জন্মিতেছে তাহারাও সুস্থ ও সবল হইতে পারিতেছে না। বিশুদ্ধ বায়ু, খোলা আলো এবং খাঁটি খাদ্যদ্রব্যই আমাদের সবল ও নীরোগ রাখে। বলা বাহুল্য এই তিনটি অত্যাবশ্যক জিনিসই সহরে পাওয়া দুষ্কর। এজন্য সহরবাসী ছেলেমেয়েদের অপেক্ষা পল্লীগ్రামের ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য অনেকাংশে উত্তম। সহরের শিশুমৃত্যুর হার দেখিলে আতঙ্কে প্রাণ শিহরিয়া উঠে। বিশেষতঃ কলিকাতার অবস্থা বিশেষ ভয়াবহ।

যে সমস্ত ছেলেরা পল্লীগ్రাম হইতে লেখাপড়া শিখিবার জন্ত সহরে আগমন করে, তাহাদের অবস্থা একটু আলোচনা করিব। অধিকাংশ ছেলেই সহরে আসিয়া সহরের মোহতে ডুবিয়া থাকে। সহর নানাপ্রকার বিলাসিতা এবং উচ্ছৃঙ্খলতার ডিপো। আজন্ম পল্লীগ్రামে বা মকঃস্বলে বর্দ্ধিত ছেলেরা সহরে আসিয়া নানাপ্রকার বিলাসিতায় এবং কু-অভ্যাসে লিপ্ত হয়। পান বিড়ি চায়ের দোকান হইতে আরম্ভ করিয়া বড় বড় হোটেলে খানা খাইতে অভ্যস্ত হয় এবং ক্রমশঃ প্রমোশন পাইয়ানান্না অসভ্য কুসভ্য স্থানে তাহাদের অবাধগতি হইতে থাকে। এইরূপে তাহারা যেমন বাজে অর্থ ব্যয় করে, তেমনই নানা প্রকার মারাত্মক ব্যাধিতে আক্রমিত হয় অথবা চিরদিনের জন্ত স্বাস্থ্যটাকে হারাইয়া বসে। ছেলেরা সহরে আসিয়া এরূপ অধঃপাতে যায় কেন? ইহার উত্তরে বলা যাইতে পারে অভিভাবকদের দোষ—বিশেষ করিয়া তাহাদের প্রদত্ত শিক্ষার দোষ। অনেক সময় অভিভাবকদের অমনোযোগের জন্ত অনেক ভাল ছেলেও চিরদিনের জন্ত নষ্ট হইয়া যায়।

পল্লীগ్రামের ছেলেদের স্বাস্থ্যহীনতার প্রধান কারণই হইতেছে ম্যারিয়া, কালাজ্বর প্রভৃতি ব্যাধি। জন্মের পর হইতেই এই সমস্ত ব্যাধির কবলে পড়িয়া তাহারা স্বাস্থ্য হারাইয়া বসে। প্রত্যেকের সমবেত চেষ্টাতে এ সমস্ত ব্যাধি দূর করা অনায়াসেই যাইতে পারে; কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে পল্লীবাসীদের শিক্ষা-হীনতা, অলসতা এবং দরিদ্রতার জন্ত প্রতিকারের কোন চেষ্টা দেখা যায় না। তারপর আজকাল পল্লীর ধনী এবং শিক্ষিত ব্যক্তিগণেই সহরে বাস করিতেছেন; এজন্য পল্লীর উদ্ধারের কোন উপায়ও হইতেছে না। আজ যদি আমরা প্রত্যেকেই এই সমস্ত ব্যাধির প্রতিকার কল্পে মনোনিবেশ করি, তাহা হইলে ভাবী বংশধরেরা আর প্লাহা লীভার প্রভৃতি লইয়া ভুগিতে ভুগিতে অকালে মরিবে না। পল্লী আবার সোনার পল্লীতে পরিণত হইবে। অশ্রু এ কথাগুলি আমরা সকলেই জানি; কিন্তু প্রশ্নের সহিত বুঝি কি?

পিতামাতা বা অভিভাবকদের দোষ এখন বিশদ-ভাবে বলিব। আজকাল যাহারা ছেলেমেয়েদের অভিভাবক বা সন্তানের মাতাপিতা, তাহারা নিজেরাই স্বাস্থ্যের মর্যাদা বুঝেন না বলিলে মিথ্যা বলা হয় না। তাহারা নিজেরাই “তালপাতার সিপাহী”। সুতরাং তাহাদের পুত্রকন্যাও ভয়-স্বাস্থ্য লইয়াই জন্মগ্রহণ করে। অশ্রু ইহার অন্য কারণও আছে। গর্ভাবস্থায় মাতার পুষ্টির আহারের অভাবেও আমাদের দেশের শিশুরা দুর্বল ও ক্ষীণকায় হইয়া জন্মগ্রহণ করে। সন্তান মায়ের গর্ভে অবস্থান কালীন মাতার স্বাস্থ্যের এবং আহা-রের দিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখা উচিত এ জ্ঞান আমাদের দেশে খুব অল্প লোকেরই আছে। আরও দেখা যায়

জন্মের পর শিশু উপযুক্ত যত্ন পায় না, খাদ্য পায় না। যেখানে পায় সেখানে মাতাপিতার দোষে মাত্রা অতিক্রম করিয়া শিশুর পক্ষে ক্ষতিকর হইয়া দাঁড়ায়। সন্তান পালনে অজ্ঞতা হেতু শিশুকে উপযুক্ত ভাবে লালন পালন করিবার সঙ্গতি থাকিলেও মাতা-পিতারা পুত্রকন্যাদের প্রকৃত মানুষ করিয়া তুলিতে সক্ষম হন না। তারপর শৈশবকাল হইতে ছেলে-মেয়েরা এরূপ শিক্ষা পাইয়া থাকে, যাহাতে স্বাস্থ্যের মর্যাদা তাহারা আদৌ বুঝিতে পারে না। স্বাস্থ্যই যে সম্পদ—সংসারে জীবিত থাকিয়া প্রকৃত মনুষ্যপদ-বাচ্য হইতে হইলে—জীবনকে সুখী, উন্নত করিতে হইলে সুস্থ সবল দেহের প্রয়োজন তাহা আমাদের দেশের পুত্রকন্যারা শিক্ষা পায় না। ছেলেমেয়েরা জন্ম গ্রহণ করে হীনস্বাস্থ্য লইয়া মাতাপিতাকে চিরকণ্ঠ দেখিতে পায় আর তাহারও ভাবে জীবনের উৎপত্তি এবং পরিসমাপ্তি বুঝি এই ভাবেই হয়। সুস্থ, সবল দেহের আশা তাহারা দেখিতে পায় না; তাহার সন্ধানও কেহ তাহাদের বলিয়া দেয় না। পাঁচ বৎসর বয়স হইতেই তাহাদের হাতে-খড়ি হইয়া থাকে পরের গোলাম সাজিবার জন্ত। শিশুকাল হইতেই পরের গোলাম হইবার জন্ত শিশুরা যুবা কাল পর্যন্ত যে শিক্ষা প্রাপ্ত হয়, তাহাতে তাহাদের স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য্য একেবারে নষ্ট হইয়া যায়। এরূপ শিক্ষাকে প্রকৃত শিক্ষা বলে না। আজকাল মাতাপিতা পুত্রের শিক্ষা দেন—“বাবা মন দিয়ে পড়। ও পাড়ার তোমার সুরেন দাদাকে দেখেছ ত? সে চাকরী করে ২০০ টাকা মাইনে পাচ্ছে, সে তোমার মত বয়স থেকেই মন দিয়ে লেখা পড়া করত; খেলে বেড়িয়ে সময় নষ্ট করত না। এখন থেকে মন দিয়ে পড়লে তুমিও অত টাকা মাইনের চাকরী পাবে। যাও

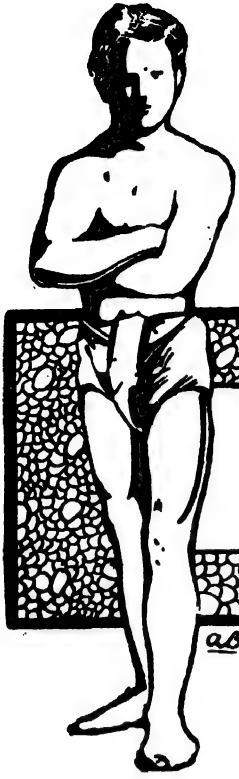
পড়গে লক্ষীটী”। পুত্রটী জানিল লেখাপড়া করিয়া চাকরী করাই তাহার জীবনের ব্রত। সেও তাহাতে আপ্রাণ খাটিতে লাগিল। ফল যাহা দাঁড়ায়, তাহা ত’ আজ সকলেই চাক্ষুষ দেখিতেছেন। স্বাস্থ্যই যে আমাদের প্রাণ, ধন ; সর্ব প্রথমে স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন না লইলে জীবনের সমস্ত জিনিষই বিফলে যায় এরূপ শিক্ষা কোন পিতামাতা পুত্রগণকে দান করেন কি ? অল্প লোকই এরূপ উপদেশ দেন। এইরূপ শিক্ষার অভাবেই পুত্রগণ অসংযমী, উচ্ছৃঙ্খল হইয়া থাকে অথবা অকালে মায়া কাটাইয়া চলিয়া যায়। অনেকে বলেন শৈশবকাল হইতেই ছেলেমেয়েদের পাঠে আসক্তি আনিয়া না দিলে, তাহারা ভবিষ্যতে লেখা-

পড়ায় উন্নতি করিতে পারে না। ইহা একটী সম্পূর্ণ অমূলক ধারণা। সুসভা পাশ্চাত্য দেশ-গুলিতে ছেলেমেয়েদের ৭।৮ বৎসর বয়ঃক্রম হইলে স্কুলের পাঠ্য পুস্তকের সাহায্যে শিক্ষা দেওয়া হয়। ইহার পূর্বের পুস্তকের নোখা চাপাইয়া তাহাদের স্কুলে প্রেরণ করা হয় না। মৌখিক গল্প দ্বারা বহু সন্নিবেশে জ্ঞান জন্মাইয়া দেওয়া হয়। সে সমস্ত দেশের মাতাপিতাগণ শিশুকাল হইতেই পুত্রকন্যাদের স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে জ্ঞান জন্মাইয়া দেন এবং স্বাস্থ্যহীন ব্যক্তির পরিণাম বুঝাইয়া দেন, ফলে পুত্রকন্যারা শৈশবকাল হইতেই সুস্থ, সবল হইবার চেষ্টা করে এবং ভবিষ্যতে প্রকৃত মানুষ হয়।

(ক্রমশঃ)

মনে রাখিবেন

বাস্তবতার জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।
চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।



খেলায় স্বাস্থ্য

(শ্রী মানাইলাল গঙ্গোপাধ্যায়, M.A. B.L.—সংসদ আশ্রম)

৯০

খেলা সকলেরই প্রিয়। ছেলেমেয়েদের খেলাটা সর্বাপেক্ষা অধিক প্রিয়। আচার্য্য শঙ্কর বলেছেন “বালস্বাবৎ ক্রীড়াসক্তঃ, তরুণস্বাবৎ তরুণীরক্তঃ, বৃদ্ধস্বাবৎ চিন্তামগ্নঃ, পরমে ব্রহ্মণি কোপি ন লগ্নঃ।”

খেলা প্রিয়, কারণ ইহাতে Interest আছে রস আছে, আনন্দ আছে। আনন্দময়ের রাজ্যে, আনন্দ সবাই চায়, এবং তাহা সহজভাবে তল্লায়াসে ও আরামে যাহাতে পাওয়া যায় তাই পোঁজে।

সব খেলাতেই অল্পবিস্তর স্কুর্তি ও আনন্দ আছে। যে খেলায় মনোযোগ বা Concentration যত বেশী সে খেলায় আনন্দ তত বেশী। খেলার মনোযোগ সব কাজেই লাগান যায়; খেলা একটি যোগ বিশেষ। এই খেলা ইহাতেই শরীর ও চিত্তবৃত্তির স্কুর্তি হয় দেহ মনের সমতা ও স্বাস্থ্য লাভ হয়। এই খেলাই ভবিষ্যতে আমাদের চিত্তবৃত্তিনিরোধে সাহায্য করে, মনকে বিষমতা ও অবসন্নতা ইহাতে

রক্ষা করে। খেলা করা বা খেলা দেখা দুইই ভাল। যাহারা খেলা করার সুবিধা পায়না কিন্তু খেলা দেখে তারাও বেশ Enjoy করে। আমাদের কাজকেও খেলার মত প্রিয়, আনন্দদায়ক ক’রে নেওয়া যেতে পারে। কাজকে খেলার মত সুখের, আরামের কর্তে পাল্লে, আমাদের কার্য্যকরী শক্তি অনেক বেড়ে যায়। কাজে শ্রান্তি বোধ হয় না এবং দেহে কোন ব্যাধির বীজ প্রবেশ ক’রে অনিষ্ট কর্তে পারে না। কাজও খেলায় অভিন্ন জ্ঞান হলে—Work while you work, Play while you play একথা বলা চলেনা, তখন Work is play and play is work হয়ে দাঁড়ায়। কাজের সময় ও লেখাপড়ার সময় মনে অল্প চিন্তা উঁকিঝুকি মারে, কিন্তু খেলার সময় মন আপন হারা হ’য়ে যায়। তাই খেলাচ্ছলে কাজ খুব ভাল। খেলা খেলিতে আসা এ ভাবে—ভগবান লীলাময়—এ সৃষ্টি তাঁর একটি খেলা,

—তিনি নিজে খেলা কর্তে ভালবাসেন তাই তাঁর স্বর্গ জীব এত খেলা প্রিয়। আমাদের সঙ্গে আদিকাল থেকেই তিনি লুকোচুরি খেলছেন, খেলার ছলে তাঁর বাঁশীর স্বর আমরা কতই না শুনছি—শুনে কতই না মোহিত হচ্ছি—এ চোরকে ধরেও ধর্তে পাচ্ছি না। ধল্লোই তো খেলার নেশা ছুটে যায়! খেলা-ঘর ভেঙ্গে যায়!

খেলা চলুক রে ভাই চলুক—খেলা ভাঙ্গলে আর আমরা কি নিয়ে থাকবো! খেলতে খেলতে যতদিন না সচ্চিদানন্দ পূর্ণানন্দ লাভ হয় ততদিন এ খেলা যেন না ছাড়ি। খেলতে খেলতে একদিন সত্যিকারের খেলা খেলে আমরা Goalএ পৌঁছাব। তখন বুঝবো মানুষের জন্ম হ'তে প্রিয় খেলাই সত্য — খেলাই মঙ্গল খেলাই নেশা—খেলাই আশা—খেলাই ভালবাসা। খেলার পিয়াসা যেন কখনও মেটে না ভাই!

Education, Duty, Service, Industry, Profession ইত্যাদি খেলার মতন Interesting কর্তে পারে এ সবে আর কোন কষ্ট হয় না। আনন্দের সঙ্গে উপার্জন, Production এর সাথে Recreation হয় Health ও Wealth দুই একত্রে যুগলরূপে দেখা দেয়।

খেলাটা খুব ভাল ও স্বভাবিক Exercise. এতে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের চালনা হয়, শরীর সবল, সতেজ ও ক্ষুর্তিযুক্ত থাকে। মনে হঠাৎ Depression আসতে পারে না। mind idle ও vacant থাকার অবসর পায় না বলিয়া—খেলা দ্বারা আয়ু, আরোগ্য, পুষ্টি, তৃষ্টি ও বল লাভ হয়।

প্রত্যেক খেলা, প্রত্যেক Exercise ও Labour যদি আমরা Productive এবং Creative করে

তুলতে পারি—তাহলে আমাদের সকল কষ্ট দূর হয়। ইহা দ্বারা জাতি মৃত্যু, ব্যাধি ও ধ্বংস হ'তে রক্ষা পায়। খেলা Organise করা এবং কৌশল দ্বারা খেলার উৎপাদিকা শক্তি বাড়ান, দুইই আবশ্যিক। Charity Matchএর খেলার দ্বারা অনেক Charitable Works করা যায়। দেশের অনেক কল্যাণ করা যায়।

খেলা দ্বারা Co-operation এবং Sporting Spirit বৃদ্ধি হইয়া মনের সক্ষীর্ণতা দূর হয়। এই সক্ষীর্ণতা হইতেই যত ব্যাধির সৃষ্টি—সক্ষীর্ণতা বা সঙ্কোচই দুঃখ—সম্প্রসারণ বা উদারতাই সুখ। খেলা দ্বারা হৃদয় প্রশস্ত হয়—সক্ষীর্ণতার গণ্ডী ভাঙ্গিয়া যায়। Playersদের Nervous strength বাড়িয়া যায়। সকল বয়সেই Juvenile spirit ঠিক থাকে বলিয়া Glandular Operationএর দরকার হয় না। দেশে অম্লের প্রচুর অভাব হইলেও খেলা ও খেলার প্রবৃত্তির অভাব নাই। Substantial nourishing diet না পাইলে শুধু খেলায় শরীরের অপচয়ই হয়। Over feeding ও Over-exerciseএ শরীরের বিশেষ অনিষ্ট হয়। Under-feedingএ ও Under-exerciseএ Want of Play and Exerciseএ ও শরীর ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। খেলার সময় আমরা সব ভুলে যাই ব'লে শরীর হালকা ও Energy যুক্ত হয়। We are in best of our Health when we forget ourselves. দেশের উপযোগী খেলাই ভাল। যে খেলায় অল্প সময়ে অত্যাধিক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের চালনা ঘটে—তাহা ক্ষতিকর। কিছুকাল খুব খেলিবার পর খেলা ছাড়িয়া দিলে ইহার re-actionএ শরীরের জড়তা

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯:

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum) ভ্যাকসিন্ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক ।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

২৫৩ নং প্রম্মতলা স্ট্রীট, কলিকাতা ।

সিরাম, ভ্যাকসিন, ইনজেক্সন ও অস্ত্রাণ্ড ঔষধের বিখ্যাত ও শ্রেষ্ঠ কারখানা

বেঙ্গল ইমিউনিটি সম্বন্ধে বিখ্যাত ব্যক্তিগণের উক্তি :—

১৯২৭ সালে কলিকাতাতে যখন ট্রপিকাল ঔষধের কার ইন্টার্ন এসোসিয়েসনের সপ্তম অধিবেশন হয়, তখন এই অধিবেশনের অনেক ধাতনামা সভ্য বেঙ্গল ইমিউনিটি কোম্পানীর কারখানাটী পরিদর্শন করিতে আসেন, এবং নিম্ন-লিখিতরূপে তাঁহাদের অভিজ্ঞতা প্রকাশ করেন :—

“পূর্বে ভারতবর্ষের চিকিৎসকগণকে বিদেশ হইতে আনীত ভ্যাকসিন এবং সিরামের উপর নির্ভর করিতে হইত; কিন্তু এক্ষণে সে অভাব দূরীভূত হইয়াছে। যদি কেহ ইচ্ছা করেন, তবে তিনি এই কোম্পানীর কারখানাটী পরিদর্শন করিয়া বুঝিতে পারিবেন যে এই বিষয়ে তাহারা কতদূর উন্নতি লাভ করিয়াছেন।” এই অধিবেশন সমাপ্তির পর এই কোম্পানী বেঙ্গল গভর্নমেন্টের সার্জেন জেনারেল মেজর জেনারেল জি, টেট এম, ডি, কে, এচ, এস, আই এম্, এস মহোদয়ের নিকট হইতে একখানি প্রশংসা পত্র লাভ করেন। সভার উপস্থিত অস্ত্রাণ্ড সভ্যগণ উক্ত ল্যাবরেটোরিতে ঔষধ প্রস্তুতের আধুনিক ও বৈজ্ঞানিক প্রণালী দেখিয়া অতিশয় সন্তোষ প্রকাশ করেন।

ডাক্তার জি, ডি, দেশমুখ এম্, ডি, (লণ্ডন) এক্, আর, সি, এস নিখিল ভারত মেডিক্যাল

এসোসিয়েশনের প্রতিনিধিগণের সহিত বেঙ্গল ইমিউনিটি কোম্পানীর লেবরেটরী • পরিদর্শন করিতে আসিয়া ছিলেন। তাঁহারা প্রত্যেকেই আধুনিক নিয়মানুসারে সিরাম, ভ্যাকসিন এবং অস্ত্রাণ্ড ঔষধের প্রস্তুত প্রণালী পরিদর্শনে সাতিশয় আনন্দিত হইয়াছেন। লেবরেটরীর কার্য প্রণালী দর্শন করিয়া তিনি বলিয়াছেন :—

“এই কোম্পানীর ডাইরেক্টরগণ ও অস্ত্রাণ্ড ডাক্তার মহোদয়গণের সৌজশ্চে ও সাহায্যে আমি তাহাদের কার্যালয়টী পরিদর্শন করিতে পারিয়াছি! অল্পকাল স্থায় উপদেশ ও শিক্ষাপূর্ণ দিবস আমার জীবনে কমই আসিয়াছে। এইখানে যে বৈজ্ঞানিক উপায়ে সিরাম এবং ভ্যাকসিন প্রভৃতি প্রস্তুত হয় তাহা আমি স্বচক্ষে দর্শন করিয়াছি, এবং তাহাদের এই সমস্ত প্রণালীগুলি বৈজ্ঞানিক ও নির্ভুল। এই কোম্পানীর কারখানাটী অতি উত্তম পারিপার্শ্বিক অবস্থায় স্থাপিত, ইহাদের স্বতন্ত্র অশ্র ও পশুশালা আছে। আমি এই কোম্পানীর সর্বোচ্চ উন্নতি কামনা করি। ইহারা একটী বিরাট, বৈজ্ঞানিক ও দেশহিতকর কার্য পরিচালনা করিতেছেন।”

ও অকর্মণ্যতা বাড়ে—বাত, পক্ষাঘাত ইত্যাদিতে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা।

খেলাটা Regular Suiting, Climate ও Constitutionএর উপযোগী হইলে, এই খেলা দ্বারাই নির্বাধি হওয়া যায়। পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভ ঘটে। স্ত্রী ও পুরুষ প্রত্যেকের প্রকৃতি অনুযায়ী খেলা বাছিয়া লওয়া আবশ্যিক। খেলায় মাতৃ-জাতির প্রাণপ্রতিষ্ঠা হয়। যে খেলায় প্রাণের বিকাশ হয় সেই খেলাই ভাল। যে খেলায় প্রবঞ্চনা ও মিথ্যার আশ্রয় লইতে হয় যে খেলায় বিলাস-বাসনা বর্দ্ধিত হয়, সেই খেলায় অধোগতি হয়। এরূপ খেলা না খেলাই মঙ্গল। খেলায় প্রৌঢ় ও বৃদ্ধ যুবা হয়, খেলার অভাবে বালক ও যুবা বৃদ্ধ প্রাপ্ত হয়। মানুষ খেলায় খাটি ও ভাল হ'তে পাল্লেনি মনুষ্যত্বকে ফুটিয়ে তুলতে পারে। মন মুখ এক ক'রে খেলা চাই। মন মুখ এক হ'লে ভেতরে শক্তি এসে জমে—তখন 'Manly Game' দেখান যেতে পারে। Thought (চিন্তা) Utterance (উক্তি) Deed (কার্য) যেখানে United হয়েছে, এক হ'য়েছে সেখানেই মানুষ মহামহিমময় হ'য়ে উঠে—**স্বাধীনতার খেলায় জয়লাভ ক'রেছে।** Independent হ'তে হলে ভেতরে ও বাইরে ঐক্য হয়ে খেলা চাই। খেলায় জীবন আরম্ভ, খেলায় পরিণতি ও খেলাতেই জীবন শেষ হ'চ্ছে। প্রত্যেকেরই ভাল খেলোয়াড় হ'তে চেষ্টা করা উচিত। ভাল খেলোয়াড় হ'লে শরীরে কোন

দুর্বলতা ও ব্যাধি থাকতেই পারে না। একটু চেষ্টা কଲ্লেই খেলাটাকে Lucrative ও আত্মোন্নতিকর ক'রে তোলা যেতে পারে। খেলা থেকেই National Hero তৈরী হ'তে পারে, খেলা দ্বারাই প্রতি দেহের ব্যাধির বীজ সমূলে নিশ্চূল হ'তে পারে। চিকিৎসক ও ঔষধের বিনা সাহায্যে একমাত্র খেলা দ্বারাই জীবনকে নিরাময় করা যায়। সারাদিন পড়ার চেয়েও খেলা করা ভাল। খেলার মত খেলা চাই। খেলায় শুধু উন্নতি না করে সর্ব-স্বীন উন্নতি যাতে হয় সেই খেলার প্রতিষ্ঠা করাই কর্তব্য। “উন্নতি” বল্লে বুঝি আংশিক উন্নতি নয়—পূর্ণ উন্নতি সকল দিকের উন্নতি—সকল ভাবের উন্নতি—সকল বিষয়ে উন্নতি। Indoor এবং Out-door gameএ, স্বদেশের ও বিদেশের খেলায়, অন্তরের ও বাহিরের খেলায় সর্বত্র জয়ী হ'তে হ'লে চাই এমন খেলা যাতে Harmonious and all-sided development হয়; একত্রে Physical, Mental, Moral, Intellectual, Social, Political ও Spiritual Culture যে খেলায় হয়, সেই খেলাই আদর্শ খেলা এবং যে খেলোয়াড়ের কাছে তার উপায় শেখা যায় সেই “আদর্শ খেলোয়াড়।”

এস, ভাই! অবিলম্বে এই খেলোয়াড়ের স্মরণ নিয়ে ঐ খেলা শিখে শুধু খেলাদ্বারাই জাতির নফ-স্বাস্থ্য উদ্ধার করে খেলতে খেলতে স্বস্থানে চ'লে যাই।

দেশের ডাক

(শ্রীশ্রীশান্তকুমার সিংহ)

বাক্যবীর বলিয়া যে অযাচিত উপাধিটি বাঙ্গালী জাতি তাহার পশ্চাতে জুড়িয়া জগতের বিজ্ঞপ সস্থ করিতেছে, তাহা হইতে মুক্তি লাভ করিবার ইচ্ছা বিধুভূষণের মনে বাল্যকাল হইতেই ছিল এবং সেই-জন্ম যখন অসহযোগের প্রবল আন্দোলন বাংলার সমস্ত শিক্ষায়তনগুলিকে দলিত মথিত করিবার সঙ্কল্পে ছাত্রদিগকে স্বাধীনতা জয়যাত্রায় আহ্বান করিয়া-ছিল তখন সকলের আগে বিধুভূষণ কলেজ পরিত্যাগ করিয়া দেশের ডাক মাধায় পাতিয়া বড়বাজারে পিকেটিং করিয়া এক বৎসরের জন্ম জেলে গেল।

কারামুক্তির পর সে বাহিরে আসিয়া দেখিল যে, আন্দোলনের তীব্রতা অনেক কম হইয়াছে, যে জাগরণের চঞ্চলতায় প্রাণের অস্থিরতায় জনসাধারণ রাজার শাসন হইতে আপনাকে বিচ্ছিন্ন করিয়া মুক্তির ধ্বজা উড়াইবার জন্ম বন্ধপরিবর্তন হইয়াছিল তাহা স্থায়ী হয় নাই, ধরত্মোতা নদীতে অনাদৃত তুণের মতই ভাসিয়া গিয়াছে। সে কিংকর্তব্য-বিমূঢ় হইয়া রাষ্ট্রীয় সংসদে ফিরিয়া আসিয়া চরকার সেবায় আত্মনিয়োগ করিল কিন্তু ইহাতেও তাহার অন্তর তৃপ্ত হইল না, দেশের জন্ম সত্য সত্যই কিছু করিবার আকাঙ্ক্ষা তাহাকে বিব্রত করিয়া তুলিল। সে স্বাবলম্বী হইবার জন্ম কলিকাতার রাস্তায় ধররের কাগজ ফিরি করিতে লাগিল।

কিছুদিন এইরূপ ভাবে গড্ডামলিকা প্রবাহে চলিবার পর হঠাৎ সে একদিন “আহ্বান” কাগজে দেখিল বড় বড় অক্ষরে ছাপা রহিয়াছে—

দেশের ডাক

পল্লী জননী সেবাই দেশের ডাক
সুজলা সুফলা শ্যামলা বাংলার পল্লীশ্রীতে হে
বাংলার তরুণ, তোমার রূপ শতদল প্রস্ফুটিত করিতে
হইবে। হে নবীন! পল্লী জননী সেবা করিয়া
দারিদ্রজর্জরিত ঝঞ্ঝোপরে হোমকুণ্ড জ্বালিয়া দিয়া
আত্মবিস্মৃত জাতির কর্ণে চেতনার সিদ্ধমন্তের বন্ধার
তুলিয়া এই পল্লীশাসন হইতে নবোদিত বালারুণ
রঞ্জিত নব জগদ্ধাত্রীর প্রতিমা প্রস্তুত করিবার ভার
তোমায় লইতে হইবে। দ্বিধা নয় বিলম্ব নয় একটা
বিপুল জাতির উৎসম্ভের পথ রোধ করিয়া তাহাকে
বিশ্বের সাম্রাজ্যে প্রবেশাধিকার দিবার ভার হে ত্রুতী
নীরব কর্ম্মী, তোমারই উপর। উঠ, জাগ্রত হও।

এইরূপ এক কলম বাপী সুললিত সৃষ্টিশীল
ভাষায় প্রবন্ধ লিখিয়া পল্লীর দুর্দশার স্বরূপ চিত্র
প্রকাশ করিয়া তাহার পুনরুদ্ধার করিবার জন্ম
‘আহ্বান’ সম্পাদক সকলকে আহ্বান করিয়াছেন।

বিধুভূষণ ভাবিল সত্যই কি বাংলার যে
চিরশ্যামল, অপরূপপূর্ণ পল্লী কি লুপ্ত হইয়াছে।
বাংলার পল্লীর পথে প্রকৃতির অফুরন্ত দানে যে

মুক্ত শ্রী ফুটিয়া উঠিবার বর্ণনা সে নানা কাগজে পড়িয়াছে, নানা গানে শুনিয়াছে সত্য তবে কি তাহা কবি কল্পনা? বাংলার কবি যে দেশের বর্ণনা করিতে গিয়া গাহিয়াছেন।

কোন দেশেতে তরুলতা সকল দেশের চাইতে শ্যামল?
কোন দেশেতে চলতে গেলেই দলুতে হয়রে দুর্ভাগ্যকোমল?
কোথায় ফলে সোণার ফসল সোণার কমল কুটে রে!
সে আমাদের বাংলা দেশ, আমাদেরই বাংলা রে?

(সত্যেন্দ্রনাথ)

তবে কি তাহা মিথ্যা, না আমাদেরই অনাদরে অযত্নে মায়ের সে শ্যামলশ্রী অন্তরুহিত হইয়া গিয়াছে। সে আবার কাগজে মনোনিবেশ করিল। আর এক-স্থানে লেখা রহিয়াছে, হে বাংলার দেশপ্রেমিক স্বাধীনতার উপাসক একবার বুকে হাত দিয়া বলত দেশ কোথায়? জননী জন্মভূমির উদ্ধার সাধনে কৃতসংলগ্ন হে বাংলার নির্ভীক কন্মারী, জননী জন্মভূমিকে কাহার কাছে রাখিয়া আসিয়াছ। যাহাদের আমরা ছোট লোক বলি, সেই অশিক্ষিত চাষী, যাহারা দুইবেলা পেট ভরে খেতে পায় না, মাথা-গুঁজে থাকবার স্থান পায়না সেই সব নিরক্ষর হতভাগ্যদের হাতে মাকে সঁপিয়া নগরের কন্ম-কোলাহলে বিলাসব্যসনে মত্ত থাকিয়া বক্তৃতা করিলে কি দেশ উদ্ধার হইবে? যদি সত্য সত্যই দেশকে ভালবাস, ভক্তি কর তবে পল্লীতে ফিরিয়া যাও, সেই সব অশিক্ষিতের হাতে হাত দিয়া বল

আমরা মিলেছি আজ মায়ের ডাকে

ঘরের হয়ে পরের মতন

ভাই ছেড়ে ভাই কদিন থাকে (রবীন্দ্রনাথ)

বিধুভূষণ আর স্থির থাকিতে পারিল না, তাহার প্রাণ সেই অনাদৃত লক্ষ্মীর জন্ত ব্যকুল হইয়া উঠিল

সে ভাবিল সত্যই দেশের সেবা করিবার একমাত্র স্থান বাংলার পল্লী, তাহার মনের মধ্যে ভাসিয়া উঠিল কবির সেই সর্বজন পরিচিত কথা কয়টি

“আমরা ঘুচাব মা তোর কাদিমা, মানুষ আমরা নহিত মেঘ
দেবী আমার, সাধনা আমার, স্বর্গ আমার, আমার দেশ।”
(দ্বিজেন্দ্রনাথ)

তাহার আর কাগজ বিক্রয় করা হইল না, রাষ্ট্রীয় সংসদে ফিরিয়া আসিয়া সম্পাদককে তাহার মনের ভাব প্রকাশ করিল, তিনিও তাহাকে খুব উৎসাহ দিলেন। বিধুভূষণ সেই রাত্রেই প্রায় পাচ বৎসর পরে তাহার দেশে ফিরিবার জন্য ট্রেনে উঠিল।

বিধুভূষণ দেশে ফিরিয়া দেখিল এই পাচ বৎসরে দেশের অনেক পরিবর্তন হইয়াছে। যে খাত্তো ঘোষালের বিরাট বপু দেখিয়া ছেলে মেয়েরা ভয় পাইত তিনি অস্থিচর্মসার হইয়া বিছানায় শুইয়া শেষ দিনের প্রতীক্ষা করিতেছেন। যে ঘনশ্যাম বস্তুর ফিস ফিস করিয়া গোপন পরামর্শ দূর হইতে গোলদীঘির বক্তৃতা বলিয়া মনে হইত তিনি আর নাই। গ্রামের পোর্টফোল্ডার কালীপদ মিত্র একগুণা মেয়ে দুইটি অপোগণ্ড পুত্রসহ স্ত্রীকে ভগবানের ভরসায় রাখিয়া ইহলোকের সম্বন্ধ শেষ করিয়াছেন। দত্তদের বিরাট বাড়ীর বিরাট গোষ্ঠির সকলে কার্যোপলক্ষে ভারতের নানা প্রদেশে অবস্থান করায় শূন্যবাটীটা গ্রামের গোশালায় পরিণত হইয়াছে। মুখার্জীদের বাড়ীর ভগ্নাবশেষ এখন প্রত্নতাত্ত্বিকদের আশার স্থল হইয়া দাঁড়াইয়াছে। গ্রামের একমাত্র দীঘিটার জল শৈবাল দ্বারা এরূপ ভাবে আচ্ছন্ন হইয়াছে যে হঠাৎ দেখিলে তৃণসমাচ্ছন্ন প্রান্তর বলিয়া মনে হয়। যে কয়েক-

খানি গৃহেতে এখনও সন্ধ্যাপ্রদীপ জ্বলে তাহারা যেন নিতান্ত অসহায়ের মত দাঁড়াইয়া রহিয়াছে। অধিবাসীদের অবস্থাও গৃহের অপেক্ষা বিশেষ উন্নত নয়। দেহের মধ্যে উদরই একমাত্র উল্লেখযোগ্য যেন সমস্ত গ্রাম বন্ধপরিকর হইয়া মৃত্যুপণ করিয়া কালান্তরে আরাধনা করিতেছে। তাহাদের নিজের বাড়ী এখনও দাঁড়াইয়া থাকিলেও তাহার দরজা জানালার কাঠগুলির চিহ্ন নাই বোধ হয় প্রতিবাসীদের কাজে লাগিয়াছে।

গ্রামের এই অবস্থা দেখিয়া তাহার চোখে জল আসিল অথচ পাঁচ বৎসর পূর্বেও ইহার শ্রী দেখিয়া মুগ্ধ হইত। আজ যে পুষ্করিণীতে জল আছে কিনা তাহার সন্ধান লইবার জন্য ডুবরীর প্রয়োজন সেই পুষ্করিণী অথৈ কাকচক্ষু জলে সে কত সাতার না কাটিয়াছে অথচ মাত্র পাঁচ বৎসরে কি পরিবর্তনই না হইয়াছে। তাহার এক একবার মনে হইত যদি তাহারা দেশ ছাড়িয়া কলিকাতায় বাড়ী না করিত তবে বোধ হয় আজ এ দুর্দশা হইত না। সে ধাত্রী ঘোষালের বাড়ীতে যাইয়া শয্যাশায়ী বৃদ্ধ ঘোষাল মহাশয়ের পার্শ্বে বসিয়া বলিল, কাকা গাঁয়ের একি অবস্থা? কাকা কাঁদিয়া বলিলেন “বাবা গাঁয়ে কি আর সেদিন আছে? যারা একটু লেখা পড়া শিখেছে, মানুষ হয়েছে, দু’পয়সা রোজগার করতে শিখেছে তারা গাঁ ছেড়ে চলে গেছে, গাঁয়ের অবস্থা এর চেয়ে ভাল কি করে হবে—লোকে দুবেলা পেট ভরে খেতে পায় না, তার উপর ম্যালেরিয়ার বছর বছর ভুগে সারা; ম্যালেরিয়ার কবল থেকে যারা উদ্ধার হয়, মা ওলাদেবী তাদের উপর কৃপা করেন, কলেরা ত এখানে মোকুসী পাট্টা করেছেন, প্রতি বছরে একবার করে খাজনা নিয়ে গাঁটাকে ওলোট পালট করে দিয়ে যায়—কি আর বল বাবা!”

বিধুভূষণ শিহরিয়া উঠিল। সত্যিই যে গ্রামের একমাত্র জলাশয়টি যে অবস্থা দেখিয়াছে তাহাতে কেন যে বারমাস কলেরা হয় না ইহাই গবেষণার বিষয়। সে ব্যাকুল হইয়া জিজ্ঞাসা করিল, “তাকা, এর কি কোনও উপায় হয় না? ঘোষাল মহাশয় হতাশা ব্যঞ্জকভাবে কপালে হাত দিয়া বলিলেন “উপায় নারায়ণ।”

ঘোষালদের বাড়ী হইতে বাহির হইয়া সে মনে মনে প্রতিজ্ঞা করিল যে এই দেশের মধ্যে সে আবার পল্লীর লুপ্তশ্রী ফিরাইয়া আনিবে। সেই দিনই সে গ্রামের সকল বাড়ী গিয়া ম্যালেরিয়া উৎপত্তির কারণ কি, কি উপায় করিলে ম্যালেরিয়া নিবারণ হয় তাহার বিশদ বর্ণনা করিয়া সকলকে গ্রামের বন ঝাড় পরিষ্কার করিতে অনুরোধ করিল। সে প্রাজ্ঞন ভাষায় সকলকে বলিল, এই ঝোপ ঝাড় কেটে গাঁকে আবার গাঁ করে তুলতে পয়সা খরচের দরকার হয় না, দরকার হয় ইচ্ছা আর পরিশ্রম। এই কাজটা করতে হয়ত তোমাদের তিন চার দিন ব্যথা যাবে ঘরের খেয়ে বনের মোম তাড়াতে হবে কিন্তু একবার ভাব দেখি জ্বরে পড়ে কতদিন রোজগার বন্ধ করে শুয়ে থাকতে হয় যদি তিন চার দিনের পরিশ্রমে বৎসরের যন্ত্রণা দূর হয় তবে তাই করা কি উচিত নয়? সকলে বিষয়টা ঠিক না বুঝিলেও সম্মতি দিল। পরের দিন বিধুভূষণ অগ্রণী হইয়া গ্রামের জঙ্গল কাটিতে আরম্ভ করিল।

জঙ্গল কাটবার পর ছোট ছোট ডোবাগুলি পূর্ণ করিয়া ও অপেক্ষাকৃত বড় গুলিতে কেরাসিন তৈল ছড়াইয়া দিয়া, ঘরে ঘরে ধূনা দিবার বন্দোবস্ত করিয়া মশারীর মধ্যে যাহাদের মশারী নাই, চার পাঁচখানা কাপড় বাঁধিয়া অস্থায়ী মশারীর মধ্যে শয়ন করিবার

বন্দোবস্ত করিয়া দিল। ব্যবস্থার পর ব্যবস্থায় লোকে অস্থির হইয়া উঠিলেও অপেক্ষাকৃত আরামে শয়ন করিতে পারিয়া সত্যই তৃপ্ত হইল। ঝোপ ঝাড়ের পর সে পুষ্করিণীটা লইয়া পড়িল, দিনের পর দিন পরিশ্রম করিয়া সেই বিরাট পুষ্করিণীর একদংশ শৈবাল মুক্ত করিল। এমন সময় খবর আসিল যে দক্ষিণ পাড়ায় মুচীদের ঘরে কলেরা দেখা দিয়াছে।

বিধুভূষণ তৎক্ষণাৎ সকলকে বুঝাইয়া দিল যে কলেরার একমাত্র প্রতিষেধক জল পরিশ্রুত করিয়া ব্যবহার করা, আর জল পরিষ্কার করিবার সহজতম উপায় হইতেছে জল গরম করিয়া ব্যবহার করা। দৈনিক ব্যবহারীয় পানীয় প্রত্যহ গরম করিয়া লইলে সম্পূর্ণ বীজাণুমুক্ত হইয় যায়—যদি কলেরা হইতে উদ্ধার পাইতে চাও তবে জল গরম করিয়া ব্যবহার করিও এবং ফলে কপূর ব্যবহার করিবার জন্ত প্রতি বাড়ীতে কপূর বিতরণ করিয়া দিল, ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের কোমরে একটা করিয়া পয়সা ঘুন্সীর সহিত বাঁধিয়া দিবার বন্দোবস্ত করিল কারণ তাত্র কলেরার একটা উৎকৃষ্ট প্রতিষেধক।

তারপর সে পুষ্করিণীর ধারে একজন লোককে পালাক্রমে মোতায়ন করিয়া দিল যেন সেই কলেরা-ক্রান্ত বাড়ীর কেহ পুষ্করিণীতে না আসিতে পারে। তারপর দক্ষিণ পাড়ার মুচীদের ঘরে যাইয়া রোগীর সেবার বন্দোবস্ত করিল তাহাদের বাড়ীর বাহির হইতে নিষেধ করিয়া সে নিজে এবং লোক দিয়া জল আনাইয়া তাহাদের গরম করিয়া দিল। ঘণ্টা কয়েক পরে লোকটা মারা যাইল। তখন বিধুভূষণ তাহার সংকারের বন্দোবস্ত করিয়া তাহার কাপড় চোপড় তৎক্ষণাৎ পোড়াইয়া ঘরটা ফিনাইল ও ক্লোরিন দিয়া সম্পূর্ণরূপে ধোত করিয়া দিল। পুষ্করিণীতে লোকের

স্নান করা নিষিদ্ধ হইল কি এমন কেহ মলমূত্র পর্য্যস্ত পাড়ে ত্যাগ করিতে না পারে তাহারও ব্যবস্থা করিল। একটীমাত্র বালভী দিয়া পুকুর হইতে জল লইয়া সকলকে সে জল বিতরণের ব্যবস্থা করিল কাহারও নিজের বালভী বা ঘড়া ডুবাইয়া জল লইবার উপায় রহিল না। কেহ কেহ এই ব্যবস্থায় অত্যন্ত অসন্তুষ্ট হইয়া জাতি গেল বলিয়া চীৎকার করিলেও বিধুভূষণ তাহাতে কাণ দিল না। বিধুভূষণ আহাৰ নিজে ত্যাগ করিয়া গ্রামের ইতর ভদ্র নির্বিশেষে সকলের বাড়ী যাইয়া সকলকে কলেরা ও তাহার প্রতীকারের উপায় বুঝাইয়া দিয়া আসিল। বলিল যদি একটু সাবধানতা অবলম্বন করিলে এই মহামারী হইতে রক্ষা পাওয়া যায় তবে তাহা করা কি উচিত নয়? আশ্চর্যের বিষয় বিধুভূষণের এই সাবধানতার ফলে সেবার কলেরা দেবীকে মাত্র একটা জীবন উপঢৌকন লইয়া বিদায় হইতে হইল।

একমাস সমবেত চেষ্টার ফলে পুষ্করিণীটা শৈবাল মুক্ত হইয়া পুনরায় জলে পূর্ণ হইয়া উঠিল। ঝোপ জঙ্গল পরিষ্কার হওয়ায় বাতাসও যেন এক অপূর্বভাবে বহিতেছে। বিধুভূষণ গ্রামে একটা নৈশবিছালয় স্থাপন করিয়া তাহার ছাত্রদের বুঝাইতে লাগিল যে বায়ু মানুষের প্রাণ হইলেও বিষাক্ত বায়ু মানবের পরম শত্রু, এই সমস্ত জলা, ঝোপ ঝাড় হইতে যে বিষাক্ত বায়ু প্রবাহিত হয় তাহা মানবের জীবনীশক্তি হ্রাস করে—মুক্তবায়ু ও বিশুদ্ধ পানীয় একমাত্র জীবন এই দুইটির কোনটাই কিনিতে হয় না, পয়সা খরচ করিতে হয় না একটুখানি পরিশ্রম মাত্র দরকার—যদি সামান্য পরিশ্রম করিয়া সুস্থদেহ লাভ করা যায় তবে কি তাহা করা উচিত নয়। স্মরণ রাখিও, প্রতিজ্ঞা কর—জল গরম না করিয়া পান

করিবে না, বাড়ীর পাশে জঙ্গল রাখিয়া স্বেচ্ছায় অশুধ ও মৃত্যুকে আহ্বান করিবে না।

বিধুভূষণ পাঁচ বৎসর পরে দেশে ফিরিয়া যেমন অবাক হইয়া গিয়াছিল তদ্রূপ আরও পাঁচ বৎসর পরে বাহারা দেশে আসিল তাহারাও অবাক হইয়া গেল। যেন কোন যাদুকর মায়া কাঠির স্পর্শে সেই শশ্মানের সমস্ত বিভীষিকা দূর করিয়া দিয়া শ্যামলশ্রী মূর্ত্ত করিয়া তুলিয়াছে। সেই শৈবালাচ্ছন্ন পুষ্করিণীর নির্ম্মল জলের উপর সাক্ষা কিরণের হিল্লোল চারিদিকে স্নিগ্ধতা ও কমনীয়তার সৃষ্টি করিয়াছে। বাতাস স্বর্ণরশ্মি লইয়া সন্ধ্যার সুনীল ছায়ার সহিত খেলা করিয়াছে। অধিবাসীদের মধ্যেও জীবনের সাড়া মিলিয়াছে।

ভারতের রাজনৈতিক গগণে আবার উন্মাদনা দেখা দিয়াছে, আইন অমান্ত করিবার জন্ত আসমুদ্র

হিমাচল আন্দোলন আরম্ভ হইয়াছে—রাষ্ট্রীয় সংসদ বিধুভূষণকে এই দেশের ডাকে সাড়া দিবার জন্ত অনুরোধ করিলে বিধুভূষণ উত্তরে দিখিল দেশের ডাক আমি মাথায় পাতিয়া লইয়াছি। ভারতের স্বাধীনতা সংগ্রাম জয়যুক্ত হউক ইহাই আমার ঐকান্তিক ইচ্ছা ও প্রার্থনা কিন্তু আজ দেশের যে ডাক আমি মাথায় পাতিয়া লইয়াছি তাহা ছাড়িয়া যাইতে পারিব না। আজ সোণার বাংলা আমায় ডাক দিয়াছে তাহাকে অমান্ত করিবার মত ক্ষমতা আমার নাই।

সেইদিন বিধুভূষণের নৈশনিদ্রালয়ের ছাত্রেরা সমবেত কণ্ঠে গাহিতেছিল।

“আমার সোণার বাংলা, আমি তোমায় ভালবাসি।

চিরদিন তোমার আকাশ তোমার বাতাস

আমার প্রাণে বাজায় বাণি। (রবীন্দ্রনাথ)

মাছি

(শ্রীভোলনাথ চট্টোপাধ্যায়)

[পূর্ব প্রকাশিতের পর]

ইহার পরবর্ত্তী অবস্থার নাম “Pupa” এই সময়ে তাহারা স্থির হইয়া থাকে। এই অবস্থায় শাবকের (larva) আকার ছোট হইয়া আসে রং কাল হয় এবং তাহাদের অবয়ব পুষ্ট হইয়া তাহাতে পাখা গজাইতে থাকে। এইরূপে তাহারা মাছির আকার প্রাপ্ত হয়। এই অবস্থায় শাবকেরা প্রায়

তিনচারি দিন থাকে। পরে বাহিরে বাওয়ায় তাহাদের শরীর শক্ত হইয়া আসে, পাখা শুষ্ক হয় এবং উড়িতে সক্ষম হয়।

সাধারণতঃ ডিম হইতে মাছি জন্মাইতে ৮দিন হইতে ১০দিন সময় লাগে। কিন্তু নিয়মিত তাপ ও খাদ্য না পাইলে এই ১০দিন কিম্বা তাহার উপর

লাগে। যদি মাছি কোন nonfermenting (যাহা পচে না) জিনিষের উপর ডিম পাড়ে তাহা হইলে তাহাতে ডিম ফুটিতে কিছু বেশী দিন সময় নেয় কিন্তু মাছি তাহাদের ডিম ফুটিবার উপযোগী স্থানেই ডিম পাড়ে। পচা গোবর, জঞ্জাল যদি এক সপ্তাহের উপর কোথায়ও গাদা করা থাকে, তাহা হইলে সেই স্থানে নিশ্চয়ই মাছি জন্মাইবে। সুতরাং ময়লা প্রভৃতি সপ্তাহে দুইবার করিয়া পরিষ্কার করা উচিত। এইরূপ পরিষ্কার করিলে মাছির বংশবৃদ্ধির হাত হইতে আমরা কিছু রক্ষা পাইব।

Habits

মাছির বদভ্যাস আমাদের বড়ই অপকারী। ইহারা কেবল পচা ময়লায় ডিম পাড়ে না তরিকস্থ সেই সব দূষিত জিনিষ হইতে বীজাণু বহন করিয়া আনিয়া আমাদের বাড়িতে প্রবেশ করে এবং আমাদের খাবারের উপর বসিয়া আমাদের খাদ্য দূষিত করে। এইরূপে তাহারা প্রায়ই রোগ ছড়িয়ে দেয়।

House fly মাছির খুব স্থিরভাবে আহাৰ করে এবং আহাৰ করিতে কিছু বেশী সময় নেয়। মাছি আহাৰ যোগাড় করিতে বেশ কষ্ট সহ্য করে, যদিও কোন খাদ্য তাহারা সম্মুখে পায় তথাপি তাহারা শুঁড়ের দ্বারা আরও কিছু ভাল খাদ্যের জন্ম খুঁজিতে থাকে। যখন তাহারা এইরূপ খাদ্যের জন্ম ঘোরে তখন রোগের বীজাণু ও অগাধ দূষিত দ্রব্য তাহাদের সঙ্গে বিশেষতঃ তাহাদের পায়ে সরু সরু লোমের সঙ্গে চলিয়া আসে। পরেই তাহারা আমাদের খাবারের উপর আসিয়া বসে, তাহাদের সঙ্গেই সেই দূষিত দ্রব্যাদি আমাদের খাবারে মিশিয়া যাইয়া আমাদের খাবার দূষিত হইয়া যায়। যখন আমরা এই খাবার গ্রহণ করি তখনই আমরা রোগে পড়ি।

মাছির আর একটি বড়ই বদভ্যাস আছে। তাহারা যখন তখন তাহাদের ভুক্ত দ্রব্য বমন করিয়া বাহির করিয়া আনে। তাহারা, পচামাংস, বিষ্ঠা, জঞ্জাল প্রভৃতি আহাৰ করিয়া আসিয়াই আমাদের খাবারের উপর বসিয়া তাহা বমন করিয়া দেয়, আমরাও তাহা খাবারের সঙ্গে আহাৰ করিয়া ফেলি, ইহাতে শুধুই রোগের সঞ্চার হয় তাহা নয় অধিকন্তু ইহা বড়ই অপ্রীতিকর ব্যাপার। আবার ঘরে দেওয়ালে ও ছাদে যে ছোট ছোট কাল কাল ছিটা দাগ দেখিতে পাওয়া যায় তাহা মাছির বিষ্ঠার ও বমনের দাগ। ইহা বড়ই বিষাক্ত জিনিষ। ঘরের অন্যান্য ময়লা পরিষ্কার করিবার অপেক্ষা এই দাগগুলি পরিষ্কার করা অধিক প্রয়োজন। এই দাগের সংখ্যা প্রত্যেক বাড়িতে প্রতিদিনে প্রায় এক শতেরও উপর হয়।

House fly বেশীদূর উড়িয়া যাইতে পারে না। যদিও পরীক্ষায় জন্মস্থানের ১৩ মাইল দূরেও তাহাদের দেখিতে পাওয়া গিয়াছে। তাহারা তাহাদের জন্মস্থান হইতে আধ মাইলের উপর যায় না, যদি না তাহারা ঝড়ে উড়িয়া যায় এবং প্রায় ২০০০০০ শত গজের ভিতরই থাকে। সুতরাং যদি কোন স্থানে মাছি দেখা যায়, তাহা হইলে তাহারা সেই স্থানের নিকটবর্তী কোন স্থানে যে জন্মিয়াছে, সেই বিষয় কোন সন্দেহ নাই। একটি খুব সহজ পরীক্ষার দ্বারা মাছি সাধারণতঃ কতদূর উড়িয়া যায়, জানা যায়। কতকগুলি মাছি ধরিয়া analine রংয়ে ডুবাইয়া ছাড়িয়া দিয়া এক খানিক খানিক অন্তর দূরে তাহাদের জালে কিনা fly paper-এর দ্বারা পুনরায় ধরিলে, তাহারা কতদূর উড়িয়াছে বুঝা যায়। বাড়িতে মাছি খাবারের

গন্ধে আসে। গরমকালেই তাহারা আসে। শীত-
কালে মাছি ঢাকা যায়গায় ঢুকিয়া আধঘুমন্ত অব-
স্থায় থাকে। গরম পড়িতেই তাহারা বাহির হইয়া
আসে এবং ডিম পাড়িতে থাকে।

Carriers of disease.

মাছি দুই প্রকারে রোগ বহন করে।

প্রথম।—

মাছি নানারূপ রোগের বীজাণু বহন করিয়া
আনিয়া আমাদের খাণ্ডে ঢালিয়া দেয়। ময়লা জঞ্জাল
প্রভৃতিতে নানারূপ রোগের বীজাণু আছে, মাছি
তাহাতে ঘুরিয়া বেড়ায়। ফলে তাহারা রোগের
বীজাণুর দ্বারা দূষিত হইয়া আসিয়া আমাদের পানীয়
জলে কিম্বা খাণ্ডে আসিয়া বসে। সকল জাতীয়
মাছিই এই প্রকারে রোগ বহন করে কিন্তু এই দোষে
house flyই সব চেয়ে বেশী দোষী কারণ তাহারাই
ময়লা জঞ্জালে বেশী ঘুরিয়া বেড়ায়। পূর্বে বলা
হইয়াছে যে মাছি শরীরের ও পায়ের লোমের দ্বারা
দূষিত জব্যাদি বহন করিয়া থাকে।

দ্বিতীয়।—

মাছির কামড়েও রোগের সঞ্চার হয়। মাছি
কামড়াইয়া নানারূপ রোগের বীজাণু আমাদের
শরীরে ঢুকাইয়া দেয়। সুস্থের বিষয়, যে মাছি
কামড়ায় না, সেই মাছির দ্বারা এই প্রকারে রোগের
সৃষ্টি হয় না, নচেৎ আমাদের আরও বিপদে পড়িতে
হইত। কেবল মাত্র কামুড়ে মাছিই এই প্রকারে
রোগ বহন করে। আমাদের দেশে এই প্রকার
মাছি খুবই কম। যে প্রকারে ম্যালেরিয়া মশার
দ্বারা Typhus উকুনোর দ্বারা প্লেগ পিসুর দ্বারা
সংক্রামিত হয় সেইরূপ কামুড়ে মাছিও ঠিক সেইরূপে
রোগ বহন করে। মাছি রোগীকে কামড়াইয়া

তাহার দূষিত রক্ত আহার করে এবং পুনরায় কোন
সুস্থ ব্যক্তিকে কামড়াইয়া তাহার রক্তে সেই দূষিত
রক্ত মিশাইয়া দেয়।

মাছির দ্বারা যে কয় প্রকার রোগ সংক্রামিত
হয়; তাহার মধ্যে নিম্নলিখিত কয়েকটি প্রধান :—

Typhoid fever, diarrhœa and en-
teritis, cholera, dysentery, parathy-
phoid fever, intestinal bacili infections,
Sleeping sickness, tularamia, sura
nagana.

সাধারণতঃ typhoid feverই মাছির দ্বারা
বেশী সংক্রামিত হয়। এই রোগ বীজাণু হইতেই
উৎপন্ন হয়। কোন রোগীর পরিত্যক্ত মলমূত্রের
ভিতর এই রোগের বীজাণু থাকে, তাহা যদি কোন
রকমে সুস্থ লোকের ভিতরে প্রবেশ করে তাহা
হইলেই এই রোগ আক্রমণ করিবে। ড্রেনের ময়লায়
দূষিত জল পান, দূষিত মৎস্যাহার প্রভৃতি এই রোগের
কারণ। যদি আমাদের পানীয়ে কিম্বা খাণ্ডে এই
রোগের বেসিলি (bacili) থাকে তাহা হইলে নিশ্চয়ই
এই রোগ আক্রমণ করিবে। ময়লা, জঞ্জাল হইতেই
এই রোগ বেশী সংক্রামিত। যদি তাহা হইতে
দূষিত জব্যাদি আমাদের শরীরে প্রবেশ না করে তাহা
হইলে এই রোগ সংক্রামিত হইতে পারে না। মাছি
তাহা হইতে এই রোগের বীজাণু সংগ্রহ করিয়া
আনিয়া দেয়।

পায়খানা খুলিয়া রাখা অতিশয় অস্বাস্থ্য। ইহাতে
যদি টায়ফয়েড রোগী মলমূত্র থাকে তাহা হইলে
তাহা হইতে মাছির দ্বারা সেই রোগ অতি শীঘ্র
ছড়াইয়া পড়িবে।

মাছির টাইফয়েড বেসিলি উৎপন্ন করিবার কোন ক্ষমতা নাই। তাহারা ইহা কোন রোগীর মলমূত্র কিম্বা অণু কোন পরিত্যক্ত দ্রব্য হইতেই বহন করিয়া আনে। রোগের বীজাণু কেবল রোগীর মুখ হইতে বাহির হয় না। রোগীর মলমূত্র খুঁতু গয়ার প্রভৃতিতেও যথেষ্ট পরিমাণে বীজাণু থাকে। যদি রোগীর পরিত্যক্ত মলমূত্র বীজাণু প্রতিশোধক ঔষধে নষ্ট করা যায় তাহা হইলে বীজাণু ছড়াইয়া পড়িতে পারে না। এমন কি টাইফয়েড রোগী আরাম হইয়া যাইলেও বহুদিন পর্য্যন্ত তাহাদের শরীরে টাইফয়েড বীজাণু বর্তমান থাকে এবং তাহাদের হইতে অনেক সুস্থলোকের শরীরে সেই বীজাণু প্রবেশ করিতে পারে। শতকরা দুইজন সুস্থ টাইফয়েড রোগীর শরীরে যথেষ্ট পরিমাণে টাইফয়েড রোগের বীজাণু বর্তমান থাকে। টাইফয়েড রোগী সুস্থ হইয়া যাইলে অনেকে তাহাকে নিরাপদ মনে করেন কিন্তু তাহাদেরই মলমূত্র হইতে টাইফয়েড বীজাণু মাছির দ্বারা সুস্থ লোকের শরীরে প্রবেশ করিয়া তাহাদের ভিতর টাইফয়েড সংক্রামিত হয়।

বাজার হইতে খাওদ্রব্য কিনিয়া আনিয়া না রাখিয়া খাওয়া নিরাপদ নহে; কারণ বাজারে খাওদ্রব্য সুরক্ষিত না থাকিলে খাওে মাছি বসিয়া সেই সব খাবার দূষিত করিয়া দেয়। যে কোন প্রকার খাবারই হউক না কেন প্রায়ই মাছির দ্বারা দূষিত হইয়া থাকে। সুতরাং আমরা যতই সাবধান হই না কেন, টাইফয়েড রোগের বীজাণু মাছির দ্বারা আমাদের শরীরে প্রবেশ করিতে পারে। আমরা যদিও মাছি বিনাশ করিবার যথেষ্ট চেষ্টা করি তথাপি অণু লোকের দোষে আমরা বিপদে পড়ি।

টাইফয়েড রোগের স্থায় আর একটি রোগও

মাছি দ্বারা সংক্রামিত হয়। তাহার নাম Summer diarrhoea," ইহা প্রায় শিশুদেরই হইয়া থাকে কিন্তু বয়স্কদেরও হইতে পারে এই রোগের উৎপত্তির কারণ নানা রকম বীজাণু। এই রোগ টাইফয়েড রোগের স্থায়ী সংক্রামিত হইয়া থাকে। এই রোগের বীজাণু, দূষিত দ্রব্য হইতে, অপরিষ্কৃত হস্ত কিম্বা মাছির দ্বারা দূষিত খাও হইতে শরীরে প্রবেশ করে।

গ্রীষ্মকালে যখন মাছি খুব বেশী হয় সেই সময়েই এই রোগের প্রাদুর্ভাব হয়। মাছি যতই বাড়িতে থাকে এই রোগ ততই বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। সুতরাং মাছিই যে এই রোগের কারণ সেই বিষয়ে সন্দেহ নাই। আরও ইহা প্রমাণিত হইয়াছে যে মাছি বীজাণু ছড়াইয়া দেয়, যে সকল স্থানে এই রোগের বীজাণু বর্তমান থাকে মাছি সেই সকল স্থানেই ঘুরিয়া বেড়ায় এবং যদি মাছি নষ্ট করা যায় তাহা হইলে এই রকম রোগও কমিতে থাকে। সুতরাং মাছি যে রোগ সংক্রামণ করে সেই বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই। সুতরাং শিশুদের প্রাণ বাঁচাইতে হইলে মাছি নষ্ট করাই আমাদের সর্বপ্রাণে প্রয়োজন।

কলেরা ও আমাশা রোগ ও টাইফয়েড রোগের স্থায় সংক্রামিত হয়। রোগীর মলমূত্র হইতে মাছির দ্বারা আমাদের পানীয় জল, খাও দূষিত হইয়া এই রোগের বিস্তার হয়।

ইহা ছাড়া আরও নানা রকম এইরূপ রোগ মাছির দ্বারা সংক্রামিত হয়।

মাছি যে রোগের একটি প্রধান বাহক তাহা আফ্রিকান দেশীয় ঘুমন্ত রোগের (Sleepered sickness) বিস্তার হইতে বেশ বুঝা যায়।

কামুড়ে মাছি (biting flies) হল ফুটাইয়া এই রোগ বিস্তার করে। শরীরের রক্তে ও অন্ত্র

জলীয় পদার্থে “Trypanosome” নামক এক রকম বীজাণুর আক্রমণে এই রোগের উৎপত্তি হয়। এই বীজাণু একবার শরীরে ঢুকিলে উত্তরোত্তর বাড়িয়া যায়। মনুষ্য ব্যতীত অগ্ন্যাশু জন্তুর শরীরেও ঠিক এইরূপ বীজাণু দেখা যায়। ইঁদুরের শরীরে এক জাতীয় “Trypanosome” বীজাণু দেখা যায়, কিন্তু কোন রোগের লক্ষণ দেখা যায় না। এই স্থলে ইঁদুরের গায়ের পোকা এই রোগের বাহক। আর এক জাতীয় “Trypanosome” বীজাণু ঘোড়া ও অগ্ন্যাশু গৃহপালিত জন্তুর শরীরে দেখা যায় ইহাতে “Surra” নামক রোগের উৎপত্তি হয়। এই রোগ Asia, The Philipines ও অগ্ন্যাশু

Tropical দেশে খুব বেশী দেখা যায়। বহুদিন ইহাতে ভারতবর্ষে এক রকম রোগের উল্লেখ আছে এই রোগ পোকা মাকড়ের কামড় ইহাতে উৎপন্ন হয়। ইহাতে বোধ হয়, কোন জাতীয় কামুড়ে মাছি এই রোগের প্রধান কারণ। ইহা ছাড়া আর এক জাতীয় “Trypanosome” বীজাণু আফ্রিকা দেশে ঘোড়া ও অগ্ন্যাশু গৃহপালিত জন্তুর শরীরে দেখা যায়। এই বীজাণু ইহাতে ঘোড়ার “Nagana” নামক রোগ হয়, এবং ঘোড়া এই রোগে পড়িলে ইহাৎ কিস্বা ক্রমে ক্রমে দুর্বল হইয়া মারা যায়।

“Nagana” রোগ নানা জাতীয় কামুড়ে মাছির দ্বারা সংক্রামিত হয়।

(ক্রমশঃ)

নারীধর্ম

(শ্রীসুখদাসুন্দরী দেবী মজুমদার)

বর্তমান কালে সরল বঙ্গভাষায় লিখিত স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান সমন্বিত হোমিওপ্যাথিক পারিবারিক চিকিৎসাগ্রন্থ সর্বত্র অতি সুলভ মূল্যে প্রাপ্তব্য। নারীদের এই সমস্ত গ্রন্থ সাহায্যে স্ব স্ব পরিবারস্থ সকলের চিকিৎসার জন্য যথাসাধ্য যত্ন করা অবশ্য কর্তব্য।

ভারতবর্ষের নারীগণ চিরকালই পতিব্রতা; তাঁহারা পূর্বকালে পতির সহিত যজ্ঞাদি কার্য সম্পাদন করিতেন, এবং কোন কোন বিদূষী নারী যজ্ঞের মন্ত্রও রচনা করিতেন। বিশ্ববারা নাম্নী একজন বিদূষী নারী, এইরূপ অনেক মন্ত্র রচনা করিয়া গিয়াছেন। ঐদৃশী বিজ্ঞাবতী এবং জ্ঞানবতী নারীরাও সহস্রে রক্ষাদি সমুদয় গৃহকার্য সম্পাদন করিতেন।

বিবাহের সময় কন্যাকে যে উপদেশ প্রদত্ত হইত, তাহার একাংশ ঋগ্বেদে ইহাতে উদ্ধৃত করা গেল। “সুলক্ষণা ও সৌভাগ্যবতী হইয়া পতিগৃহে বাস কর, দাসদাসী এবং গৃহপালিত পশুর মঙ্গলকারিণী হও! তোমার নয়ন ক্রোধশূন্য হউক, পতি-শুশ্রূষা পরায়ণা হও, পশুদিগের মঙ্গলবিধান কর! তোমার নয়ন সর্বদা প্রফুল্ল হউক, তোমার সৌন্দর্য্য মঙ্গলকারিণী হউক। বীরপ্রসাদিনী হও; দেব, অতিথি, শ্বশুর, শ্বশ্রু, ভাস্কর, দেবর প্রভৃতি পরিবারস্থ সকলের সেবাপরায়ণা হও।”

ব্রহ্মবাদিনী মৈত্রেয়ী, জ্যোতির্বিদ্যার প্রবর্তিকা খনা, অন্ধবিজ্ঞার উদ্ভাবিকা লীলাবতী প্রভৃতি প্রাচীন ভারত মহিলারা গৃহকার্য করিতেন।

ভারতসম্রাট দাশরথি রামের মহিষী সীতাদেবী স্বহস্তে রন্ধন করিয়া পরিবারস্থ সমস্ত পোশ্যবস্তুকে আহার করাইতেন এবং নিজে অবশিষ্ট অন্ন আহার করিতেন। ঐদৃশী বিদ্যাবতী, জ্ঞানবতী ও পুণ্যবতী নারীরা যখন স্বহস্তে রন্ধনাদি যাবতীয় গৃহকার্য সম্পাদন করিতেন, তখন ইহা প্রবৃত্তি যে, রন্ধনাদি যাবতীয় গৃহকার্য নারীদের প্রধান কর্তব্য।

বৃহদারণ্যকোপনিষদে উল্লিখিত আছে, বিদেহ প্রদেশে করাল নামক জনক-বংশীয় রাজার যজ্ঞীয় সভায় পণ্ডিতগণের মধ্যে শাস্ত্রবিষয়ক এক বিচার হইয়াছিল। তাহাতে ব্রহ্মতত্ত্ব, জগৎতত্ত্ব, জীবতত্ত্ব এতৎসমস্তই আলোচিত হইয়াছিল। এই পণ্ডিত সভায় গর্গবংশ সমুদ্ভূত একজন ব্রাহ্মণ কুমারী এইরূপ কঠিন বৈজ্ঞানিক বিচার করিয়াছিলেন, যাহা পাঠ করিয়া অবাক হইতে হয়। এই ব্রাহ্মণ কুমারীও সমুদয় গৃহকর্ম সম্পাদন করিতেন। প্রাচীন ভারত রমণীরা ধর্ম্মনীতিসম্পন্ন, তপশ্চরণে অমুরক্তা, আলস্য বর্জিতা, গৃহকর্ম্মে স্থনিপুণা এবং স্বামীর যথার্থ সহধর্ম্মিণী ছিলেন।

প্রাচীন ভারত মহিলার মধ্যে অনেকেই কি জগৎ-তত্ত্ব, কি জীবতত্ত্ব, কি ব্রহ্মতত্ত্ব, কি রাজনীতি, কি শিল্পবিজ্ঞা, কি সঙ্গীতবিজ্ঞা কি যুক্তবিজ্ঞা সর্ববিধে প্রভূত জ্ঞান সম্পন্ন ছিলেন এবং এইরূপ উচ্চ জ্ঞানালোচনায় পারদর্শিতা প্রদর্শন করিয়াও তাঁহারা স্বহস্তে গৃহকর্ম্ম সম্পাদন করিতেন।

স্বামী বিবেকানন্দ আমেরিকা মহাখণ্ডের এক ধর্ম্ম মহাসভায় দাঁড়াইয়া বেদান্ত-দর্শন বিষয়ক বক্তৃ-তাকালে বলিয়াছিলেন,—জগতের নারীজাতির আদর্শ স্থানীয় ভারতের সীতা সাবিত্রী প্রভৃতি পুণ্যবতী রমণীরা উচ্চ জ্ঞানবতী হইয়াও গৃহকর্ম্ম করিতেন।

বিবি আনিবেশাস্ত্র ও তাঁহার অভিভাষণে বলিয়া-ছিলেন, প্রাচীন ভারতের মহিলারাই জগতের আদর্শ; তাঁহারা উচ্চ জ্ঞান-বিজ্ঞান আলোচনায় ও রাজ্যপরি-চালনায় স্বামীর আশুকুল্য করিয়াও গৃহকার্য সম্পা-দন করিতেন। তিনি স্বয়ং প্রাচীন ভারত মহিলা-দিগকে আদর্শ করিয়া নিজ জীবন যাপন করিতে বাসনা করিয়াছেন।

পুণ্যশ্লোকা, প্রাতঃস্মরণীয়া পরলোকগতা রাণী ভবানী বিপুল ভূসম্পত্তির অধিশ্বরী ছিলেন। তিনি স্বয়ং বিশাল জমিদারী পরিচালনা করিয়াও গৃহকার্য সম্পাদন করিতেন মহর্ষি কপিলদেবের মাতা দেবহুতি সাংখ্যবিজ্ঞা লাভ করিয়াও গৃহকর্ম্ম করিতেন।

যীশু এক দিবস ভজনালয়ে প্রার্থনা করিতেছেন, এমন সময় কতিপয় নারী তাঁহার নিকটে ধর্ম্মোপদেশ চাহিল, তখন তিনি বলিলেন, “নারীগণ, পাতিব্রত ও সেবাত্রত অবলম্বন করিয়া জীবন যাপন কর।”

কোরাণের বঙ্গানুবাদে উল্লিখিত আছে, সামান্য-প্রচারক মহাত্মা মহম্মদ নারীদিগকে উপদেশ ছলে, “পাতিব্রত এবং সেবাত্রতই” নারীদের পরম ধর্ম্ম বলিয়াছিলেন।

জগতের সর্ব সম্প্রদায়ের মহাপুরুষ, ধার্ম্মিক, জ্ঞানবান, পণ্ডিত, নীতিবিদ এবং ধর্ম্মপ্রচারক মহাত্মা-দের মতে পাতিব্রত, সেবাত্রত, তত্ত্বজ্ঞানের আলো-চনা এবং রন্ধনাদি গৃহকর্ম্ম করা নারীদের পরম কর্তব্য। কিন্তু আজকাল নারীগণ প্রায় সকলেই কর্তব্য বিমূঢ়।

বর্তমান সময়ে তন্মুদ্রদেশীয় অধিকাংশ নারীগণই প্রাচীন ভারত মহিলাদের মত জ্ঞান বিজ্ঞানের আলো-চনাও করেন না এবং গৃহকর্ম্মও করেন না; তাঁহারা অনর্থক দেহভার বহন করিতেছেন।

সামান্য বেতনভোগী কেরানী, স্কুলমাস্টার প্রভৃতির পত্নীরাও রন্ধনাদি গৃহকার্য করা অপমান মনে করেন, আর যাঁহারা অধিক উপার্জনশীল এবং বৈভবশালী, তাঁহাদের গৃহিণীগণ তো ধরাকে সরার মত জ্ঞান করিয়া মাটিতে পা দিতেই অসম্মান বোধ করেন।

প্রায় প্রত্যেক পরিবারেই আজকাল বেতনভোগী পাচক পাক করে; গৃহিণীরা আলস্যের সজীব মূর্তির স্থায় বসিয়া বসিয়া দিন কাটান। তাঁহারা পরিবারস্থ পীড়িত ব্যক্তিকেও সাগু বালি সিদ্ধ করিয়া পথ্য প্রদান করিতেও মহাক্লেশ বোধ করেন। পাচক উপস্থিত না থাকিলে বালক-বালিকারা যথাসময় খাদ্য পায় না। এইরূপ অসু-বিধা সর্বদা প্রায় সকল পরিবারেই সংঘটিত হয়।

পাচকের হাতে রন্ধনাদি যাবতীয় গৃহকর্মের ভার থাকায় গৃহকার্যাদি সুশৃঙ্খলা ও সুনিয়ম সহকারে পরিচালিত হয় না। তাহারা খাদ্যসামগ্রীর যথেষ্ট অপচয় করে, এক সের বস্তুর জায়গায় পাঁচ সের লাগায়। পাক ভাল হউক বা মন্দ হউক, খাইয়া লোকে পরিতৃপ্তি বোধ করুক আর না করুক, সেজন্য তাহার কোন ভয় ভাবনা নাই, সে কেবল দিন গণনা করে, কবে মাসকাবার হবে মাহিনা পাব।

পাচক ব্রাহ্মণ বা শূদ্র যে জাতিই হউক যদি সে দুর্ভিক্ষভাব, নৈতিক-চরিত্রহীন, পাপমতি ও সংক্রামক ব্যাধিগ্রস্ত হয়, তাহা হইলে তাহার পক্কান্ন, ভোজন-কারীদের দেহে সেই সমস্ত দোষ ও ব্যাধি সংক্রামিত করিতে পারে, ইহা সত্য। পাচকের পক্কান্ন এবং বাজারের হোটেলান্ন উভয়ই সমান দূষিত।

মনুষ্য দেহ একটি তড়িদৃশ্য বিশেষ। স্পর্শাদি দ্বারা এক শরীরের দোষগুণ অন্য শরীরে বৈদ্যুতিক বেগে সংক্রামিত হইতে পারে। এইজন্য পাপমতি ব্যাধিগ্রস্ত লোকের সহিত একাসনে উপবেশন, এক শয্যায় শয়ন, একত্র ভোজন এবং তাহার পক্কান্ন আহার করা স্মৃতিশাস্ত্রে নিষিদ্ধ আছে।

পাচকের বেতন ও খোরাকী বাবত মাসে মাসে কতগুলি টাকা অপব্যয়িত হয়। যদি নারীগণ আলস্য বর্জন করিয়া স্ব স্ব রন্ধনাদি গৃহকার্য সম্পাদন করেন তাহা হইলে অপব্যয় নিবারিত হইতে পারে, পাকও ভাল হইতে পারে, পরিবারস্থ পোস্ত-বর্গেরা পরিতৃপ্তি সহকারে আহার করিয়া সুস্থ, সবল ও দীর্ঘজীবী হইতে পারে।

আজ কাল দেশে দৈনন্দিন দানবের যাদৃশ দৌড়াইয়া, এই অবস্থায় অর্থের অপব্যয় করা মহা অন্তায়।

দেশে কোটি কোটি লোক দু'বেলা পেট ভরিয়া ভাত খাইতে পায় না, কাপড় পরিতে পায় না, অভাবের তাড়নায় পুত্র-কন্যা বিক্রয় করিতে উদ্যত হয়। এই ভীষণ দুঃসময়ে প্রিয় ভগিনীগণ! আপ-নারা আলস্য ও বিলাসিতাব মোহমদিরায় কর্তব্য বিমূঢ়া হইয়া থাকিবেন না। আপনারা নিজেদের কর্তব্য রন্ধনাদি গৃহকর্ম নিজ নিজ হস্তে সম্পাদন করুন, আর পাচকের পক্কান্ন খাইয়া স্বাস্থ্যহানি করিবেন না। যে টাকা মাসে মাসে পাচকের জন্য অপচয় করেন, নিজেরা রন্ধনাদি গৃহকার্য করিয়া সেই টাকা বাঁচাইয়া স্ত্রীশিক্ষা ও দরিদ্র নারায়ণের সেবায় ব্যয় করুন, ইহাতে ঐহিক পারত্রিক উভয়বিধ কল্যাণ লাভ করিতে পারিবেন।

পল্লী-চিত্র

(শ্রীমতী সরোজবাসিনী বসু)

পাড়াগাঁয়ে যাও যদি বরষা কালে,
দেখিবে ভরেছে জল পুকুরে খালে ।
শুয়া পোকা শামুকের দেখি ছড়াছড়ি—
ঘরে দোরে এসে তারা দেয় গড়াগড়ি ।
ডিম মুখে পিপীলিকা আসে সারি সারি
গৃহে এসে স্থান লয় নিজ গৃহ ছাড়ি ।
চারিদিক হ'তে আসে ময়লায় বাস
মনে হয় নাক টিপে চেপে রাখি শ্বাস ।
ছোট বড় মশাগুলি দিবানিশি উড়ে—
দিতে ম্যালেরিয়া বিষ শরীরেতে ফুড়ে ।
তাই বলি হিত কথা শুন দিয়া মন
বরষায় পাড়াগাঁয় থেকোনা কখন ।
পল্লী-জননীকে যদি বাস কেহ ভালো
ভালবেসে তার কোলে সন্ধ্যা-দীপ জ্বালো ।

পুকুরের পানাগুলি তুলিয়া ফেলিবে—
জল নিকাশের পথ সুগম রাখিবে ।
জঞ্জাল ধুলা ময়লা যা কিছু জমিবে—
বাড়ী হ'তে বহুদূর ফেলিয়া আসিবে ।
আম জাম কাঁঠালের মায়া না করিবে—
বাড়ীর নিকটে গাছ কাটিয়া ফেলিবে ।
বাস গৃহে চারিদিকে থাকে যদি আলো
তা হ'লে শরীর মন দুইই থাকে ভালো ।
পুকুরের জলে কেহ করিওনা স্নান
মাটীতে বসায়ে নল ক'রো জলপান ।
ধূপ ধূনা গন্ধক সতত জ্বালিয়া—
সযতনে মশা মাছি দিবে তাড়াইয়া ।
এ সব নিয়মগুলি করিয়া পালন
পল্লী জননীর কোলে কাটাও জীবন ।

কলিকাতায় দুগ্ধ সমস্যা

ডাঃ ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, M.B. (কর্তৃক লিখিত Municipal Gazetteএ লিখিত প্রবন্ধ অবলম্বনে)

শ্রীঅমলকুমার গাঙ্গুলী

[পূর্বে প্রকাশিতের পর]

এক হাজার গাভী এককালে আসে না অতএব প্রথমে আমরা ২টি লাঙ্গল ও ৮ জন কুলির সাহায্যে জমি চাষ করিতে পারি। এই কয়জন অনায়াসেই ১০০ শত গাভী পোষণ করিতে পারে। জমি চাষিলে জমি অপেক্ষাকৃত পরিষ্কার হইবে। ২০০ শত গাভী রাখিবার চালা ও পরিদর্শকের বাসা এবং কুলিদিগের বাসা, কার্য্য আরম্ভ হইবার পূর্বেই করা আবশ্যিক। ক্রমশঃ গরুর সংখ্যা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গেই চালা এবং কুলির সংখ্যাও বাড়িতে হইবে। এইরূপে এককালীন খরচ হইবে —

এককালীন খরচ।

১০০ গাভী বাসের উপযুক্ত চালা (৩,০০০ স্কেঃ ফুঃ)

টাকা।

১০০ আনা স্কেঃ ফুঃ হিঃ

২০,০০০

কুলি এবং কর্ম্মচারীদিগের বাসস্থান

৫,০০০

২টি লাঙ্গলে এবং অপরাপর যন্ত্রাদি

১,০০০

মোট ২৬,০০০

এই টাকা সমস্তই এককালে প্রয়োজন হইবে না। প্রথমে আমাদের ১০,০০০ টাকা হইলেই চলিবে। এই টাকা কর্ম্মচারীদিগের ও কুলিদিগের বাসস্থান নির্মাণ, প্রয়োজনীয় যন্ত্রাদি ক্রয় ও গাভীর চালা নির্মাণের পক্ষে যথেষ্ট। তাহা ছাড়া কয়েক মাসের খরচ চালাইবার জন্য ৩,০০০ টাকা অধিক পাওয়া যাইবে।

উপযুক্ত সময় আরম্ভ করিলে ৮৫০ বিঘা জমিই এককালে চাষ করা যাইতে পারে। ৫০০ শত বিঘা কেবল মাত্র ভাল ঘাসের জন্য, ইহাতে একবার লাঙ্গল দিলেই চলিবে। জোয়ার ও অগাধ শস্যের জন্য ৩০০ শত বিঘার প্রয়োজন। আবার এক শস্য শেষ হইলে মটর, কলাই, খেসারী প্রভৃতির চাষ করা যাইবে। ইহাতে গরুর নাইট্রোজেন জাতীয় শস্য খাওয়া হইবে। ৫০ বিঘা শাক সবজী ও ধানের জন্য থাকিবে। এইরূপে এই প্রতিষ্ঠান প্রথম হইতেই নিজ উৎপন্ন দ্রব্যেই চলিতে পারে। ইহাতে এককালীন টাকা কম লাগিবে।

তৃতীয় বৎসরের পর হইতেই কর্পোরেশন ক্ষেত্র-জাত শিশু হইতেও কিছু অর্থাগম হইবে। প্রথমে বৎসরে এই শিশু যে সকল ব্যক্তির প্রয়োজন হইবে তাহারাই ইহার খাওয়ান খরচ দিবেন। পরবর্তী দুই বৎসর তাহাদের খাওয়ানার বিশেষ খরচ হইবে না কেননা সমস্ত প্রকার জিনিসই কর্পোরেশনের ক্ষেত্রে উৎপন্ন হইবে। মাসিক ২০ টাকা হিসাবে খরচ ধরিলেও সর্বসমেত ৫০ টাকার অধিক হইবে না। সব শিশুই যদি সবল হয় তাহা হইলে ইহাদের দুগ্ধ, মাতা অপেক্ষা পরিমাণে অধিক হইবে তাহা ছাড়া বলদ ও বেশ বলিষ্ঠ হইবে। ইহাদের প্রত্যেকের মূল্য ১০০ টাকা ধারা হইতে পারে। প্রথম বৎসর কর্পোরেশনে যে ৬০০ শত বাড়ুর হইবে তাহা হইতে

৫০,০০০ টাকা লাভ হইবে এবং প্রত্যেক বৎসরেই এই আয় বৃদ্ধি পাইবে।

এইরূপে গোপালনের ব্যবস্থা করিলে খরচ বিশেষ হইবে না। কেননা প্রথমে যে ২৬,০০০ টাকা খরচ হইবে তাহা প্রায় প্রথম বৎসরেই উঠিয়া আসিবে; প্রথম বৎসরেই গাভী হইতে আয় হইবে ৫২,৫০০ টাকা কিন্তু খরচ হইবে উহার অর্ধেক। পরবর্তী বৎসরে আরও অধিক গাভী পাওয়া যাইবে ইহাতে কার্যের উন্নতিই হইবে। প্রথম বৎসরে গাভীনের সংখ্যা শতকরা ৬০ টি ধরা হইয়াছে পর-বর্তী বৎসরে উহা শতকরা ৯৫টিতে দাঁড়াইবে। গোময় মাটির উর্বরতা বৃদ্ধি করিবে অধিকন্তু ইহা বিক্রয় করিয়াও যথেষ্ট আয় বাড়িবে। শস্তাদি যাহা অধিক হইবে তাহাতেও আয় বৃদ্ধি হইবে। এই উপায় অনেক ভদ্র গৃহস্থও যাহারা সময় ও স্থানা-ভাবে, গোপালন করিতে পারেন না, তাঁহাদের উৎ-সাহ দান করিবে। এই উপায়ে গৃহস্থ লাভবানও হইতে পারেন যদি লোকালয়ের মধ্যে ভাল দুগ্ধ পাওয়া যায় তাহা হইলে বিক্রয়ের জন্ত কাহাকেও ভাবিতে হয় না। আমার এক বন্ধু বলিতেছিলেন যে তাঁহাদের পল্লীতে তিনি প্রতিদিন ৪০ মণ দুগ্ধ বিক্রয় করিতে পারেন। আমি জানি পিঁজরা পোল সমিতি মাড়োয়ারী মহলে দৈনিক ৩৩ মণ করিয়া দুগ্ধ বিক্রয় করে। দিশুদ্ধ দুগ্ধ যদি অল্পমূল্যে পাওয়া যায় তাহা হইলে সকলেই কিনিবে।

যাহাতে এইরূপ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গোপালন সমিতি কর্পোরেশনের সাহায্য পায় তাহার জন্ত আমি অনুরোধ করিব। প্রত্যেক কর্পোরেশনের মাঠে দুপুরে ১২টা হইতে ৩টা পর্য্যন্ত গোচারণ করিতে দেওয়া কর্পোরেশনের উচিত। ইহাতে যে গরুর

আহার জুটে তাহা নহে প্রত্যেক প্রাণীরই শরীর সঞ্চালন প্রয়োজন। এইরূপ শরীর সঞ্চালন করিলে গাভীর দুগ্ধের পরিমাণ বাড়িবে এবং বিশুদ্ধও হইবে। কর্পোরেশন প্রতি গরুর জন্ত মাসিক ৥০ আনা করিয়া লইলেই মাঠ পরিষ্কার রাখার জন্ত কুলি ও অন্যান্য খরচ চালাইতে পারিবে। ইহা ছাড়া কর্পোরেশনের স্থানে স্থানে ছোট আদর্শ গোশালা নির্মাণ করা উচিত। ইহাতে ১০ হইতে ২০টি গরু রক্ষার স্থান থাকিবে। তল্লা ভাড়ায় অথবা বিনা মূল্যে ভদ্রযুবকগণকে প্রথম ৫১৬ মাসের জন্য ধার দেওয়া হইবে। এই সময়ের মধ্যে এই যুবকগণ কাজ শিক্ষা করিয়া নিজ নিজ গোশালা নির্মাণ করিতে পারিবে। ইহাদিগের পর কর্পোরেশন-সেই গোশালা আবার অপর লোককে দিবে। এই উপায় তল্লা হইতে আরম্ভ করিলে প্রত্যেক যুবকের ৪,০০০ হাজার টাকার অধিক লাগিবে না। নিম্নে আয় ব্যয়ের হিসাব প্রদত্ত হইল। ২০টি প্রাণী রক্ষার উপযুক্ত গোশালার খরচ :—

১০টি গাভী ১০টি মহিষ।	টাকা।
১০টি গাভী ১২০০ টাকা হিঃ মূল্য ...	১,২০০০
১০টি মহিষ ১৮০ টাকা হিঃ মূল্য ...	১,৮০০০
স্থায়ী খরচ ...	১,০০০০
মোট	৪,০০০০

দৈনিক দুগ্ধের আয়।

১০টি গরু ৬ সের হিঃ ...	৬০ সের
১০টি মহিষ ১০ সের হিঃ ...	১০০ সের
মোট	১৬০ সের

টাকায় ১/৩ সের হিঃ দৈনিক আয় ৫৩০।

দৈনিক খরচ।

১০টি গরুর খাওয়ার খরচ ৮/০ হিঃ... ৬।০

১০টি মহিষের খাওয়ার খরচ ১/ হিঃ... ১০০

৪টি চাকর মাসিক ৯০ হিঃ দৈনিক... ৩

মোট ১৯।০

এইরূপে দৈনিক ৩৪ লাভ হইলে মাসিক ১,০০০ টাকা। যদি গড়ে প্রতি গরু ৯ মাস করিয়া দুধ দেয় তাহা হইলেও এই আয়ই যথেষ্ট। ইহা হইতে গরু ক্রয় করার ৩,০০০ টাকা ফিরৎ আসিবে ও আবার নূতন গরু ক্রয় করা যাইবে। উহা ছাড়া আরও ৩,০০০ টাকা থাকিবে তাহা হইতে গরুর বাসের উপযুক্ত চালা করা হইবে আর কিছু লাভ থাকিবে। গরু দুগ্ধহীন হইলে কর্পোরেশনে সেই গরু দেওয়া হইবে এবং অতি অল্পমূল্যে আবার ফিরৎ পাইবেন। সবিশেষ যত্ন করিলে এইরূপ ক্ষুদ্র গোশালায় উন্নতি হইতে পারে। কেবল মাত্র উড়িয়া বেহারার উপর নির্ভর না করিলে এই উপায় অনেক যুবকই সচ্ছন্দে জীবন যাপন করিতে পারেন। দুগ্ধ বিশুদ্ধ হইলে তাহা বিক্রয় করিবার অসুবিধা হইবে না। লোকে আপনি আসিয়া দুগ্ধ লইয়া যাইবে। মধো মধো কর্পোরেশন হইতে এই দুগ্ধ পরীক্ষা করা হইবে যাহাতে সাধারণে মূল্যের উপযুক্ত দুগ্ধ পায়।

এইরূপে প্রথম বৎসরে লাভের সংখ্যা দেখিয়া পর বৎসর যদি কলিকাতায় আরও ১০০ শত গোশালা নির্মিত হয় তাহা হইলে কলিকাতার দুগ্ধ দৈনিক ৪০০ শত মণ বৃদ্ধি পাইবে। এইরূপে দুগ্ধ সরবরাহ অধিক হইলে ও গাভী রাখিবার খরচের তুল্যতা হেতু গাভীর দাম কমিলে এই সকল সমিতির লাভের পরিমাণও অধিক হইবে। ক্রমশঃ যদি

দুগ্ধের পরিমাণ দিন দিন বৃদ্ধি পায় তাহা হইলে দুগ্ধের মূল্যও কিঞ্চিৎ হইবে অথচ পূর্বের ন্যায় লাভও হইবে।

আমার আরও একটি বিষয় বলিবার আছে। কলিকাতায় 'ফুকা' দেওয়া প্রভৃতি অত্যাচার করিয়া গাভী হত্যা করা হয়। যদি কর্পোরেশন হইতে ফুকা দেওয়া প্রভৃতি ভীষণ অত্যাচার আইনতঃ বন্ধ করিতে পারে তাহা হইলেই গাভী হত্যা বন্ধ হইবে। এইরূপ গাভী কশাই কিনিবেনা সেইজন্য গাভী দুগ্ধহীন হইলেই গোয়ালার লোকসান হইবে। তখন গোয়ালার কর্পোরেশনের গোশালায় খরচ দিয়া এই গরু রাখিতে বাধ্য হইবে অথবা তল্প মূল্যে কর্পোরেশনকে উহা বিক্রয় করিবে। উহারা ক্ষতি স্বীকার করিবে না।

এই প্রস্তাবটি চারিটি বিভিন্ন অংশে ভাগ করা যাইতে পারে। (১) কর্পোরেশনে কিঞ্চিৎ সাধারণের উৎসাহে দুগ্ধহীন গাভী রাখিবার ও তাহাদের সুস্থ শিশু প্রসবের নিমিত্ত একটি গোশালা নির্মাণ করিতে হইবে।

(২) মধ্যবিত্ত যুবকগণকে ক্ষুদ্র গোশালা নির্মাণে সাহায্য করা এবং উৎসাহ দেওয়া কর্পোরেশনের কর্তব্য। কলিকাতার সকল মার্চ দ্বিপ্রহরে ২৩ ঘণ্টার জন্য খোলা থাকিবে।

(৩) কর্পোরেশনের গোশালা ও মাঠে ভাল বন্দ রাখিতে হইবে। সাধারণ ব্যক্তির নিকটও বন্দ রাখা যাইতে পারে। কিন্তু এই সকল বন্দ কর্পোরেশনের সম্পত্তি থাকিবে কর্পোরেশনের পশু চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থাকিবে।

(৪) ফুকা দেওয়া প্রভৃতি নৃশংস অত্যাচার নিবারণ করিতে হইবে।

ইহা হইতে দেখা যায় প্রত্যেক অংশই অপর অংশের উপর নির্ভর করে।

পাঠকগণকে নিবেদন করিতেছি যে অনুগ্রহ করিয়া এই প্রবন্ধের উন্নতিকর ও কার্য্যকরী সমালোচনা করিয়া কর্পোরেশনকে কলিকাতা সহরে দুগ্ধ সরবরাহের উন্নত উপায় করিতে বাধ্য করুন।

বিবিধ

পঞ্চচত্বারিংশতম জাতীয় মহাসমিতি :

করাচী নগরের সুবিস্তারিত মণ্ডপে মুক্তাকাশ নিম্নে সায়াফে ভারতীয় জাতীয় মহাসমিতির পঞ্চচত্বারিংশতম অধিবেশন আরম্ভ হয়। প্রায় সাট হাজার দর্শক উপস্থিত হইয়াছিলেন। তন্মধ্যে তিন হাজার মহিলা ছিলেন। ভারতের নানা প্রদেশ হইতে চারি হাজার প্রতিনিধি মহাসমিতিতে যোগদান করিয়াছিলেন। ইহা ছাড়া অভ্যর্থনা সমিতির সদস্যবৃন্দও ছিলেন। অনেক রাজনৈতিক বন্দী পাশ পাশেই উপস্থিত হইয়াছিলেন। সমাগত সদস্য এবং দর্শকবৃন্দ সকলেই বাহাতে সুস্পর্ষভাবে বস্তৃত্য শুনিতে পান তজ্জন্ত মণ্ডপের নানাস্থানে লাউড স্পীকার যন্ত্র স্থাপিত হইয়াছিল। মণ্ডপ উজ্জ্বল আলোকে উদ্ভাসিত হইয়াছিল। সর্বপ্রথমে সকলে দণ্ডায়মান হইয়া বিশ্ববরেণ্য কবিবর রবীন্দ্রনাথের অমর সঙ্গীত গাহিয়াছিলেন। সন্ধ্যা ৬টার পরই সভাপতি বল্লভ ভাই প্যাটেল শোভাযাত্রা সহকারে বস্তৃত্য-মঞ্চে আরোহণ করেন। তাঁহার পুরোভাগে স্বেচ্ছাসেবকগণ দুইটি স্তম্ভহীন পতাকা সহ অগ্রসর হইয়াছিল এবং লাল কোর্টার দল বাজা হইয়া তাহাদের অশ্রুগমন করিয়াছিল। এই শোভাযাত্রায় মহাত্মা গান্ধী, কলিকাতা কর্পোরেশনের মেয়র শ্রীযুক্ত সুভাষচন্দ্র বসু, সোমাস্ত-নেতা আবদুল গফুর খাঁ ও কংগ্রেস ওয়ার্কিং কমিটির অধ্যক্ষ সদস্যগণও উপস্থিত ছিলেন।

অভ্যর্থনা সমিতির সভাপতি ডাঃ চৈতরাম গিদোয়ানী সমাগত সদস্যদিগের প্রতি সম্বর্দনা জানা-

ইলে সকলে কিছুক্ষণের জন্ত নীরব থাকেন। ৭টা বাজিবার কিছু পরে অভ্যর্থনা সমিতির সভাপতি ডাঃ গিদোয়ানী তাঁহার অভিভাষণ পাঠ করেন। তাঁহার অভিভাষণ-পাঠ শেষ হইলে ডাঃ গিদোয়ানী সদস্যদিগের মঞ্চোপরি আরোহণ করেন এবং তথা হইতে তিনি সভাপতি সর্দার বল্লভ ভাই পেটেলের হস্তে সভার কর্মভার হস্ত করেন। অতঃপর সভাপতি সর্দারজী সভাপতির আসন গ্রহণ করিয়া অবিভ্রান্ত 'বন্দে মাতরম্' ধ্বনির ভিতর বক্তৃত্যমঞ্চে আরোহণ করেন।

এই বিরাট অধিবেশনে ভারতে বিভিন্ন প্রদেশ হইতে যাহারা সদস্য নির্বাচিত হইয়া আসিয়াছিলেন তাঁহাদের সংখ্যা নিম্নে প্রদত্ত হইল। আজমীর—২০১, বোম্বাই—২১, আসাম ৩০, বেরার ৪৭, উজ্জ—১৯০, বঙ্গ ২০৫, বিহার—২১৬, মধ্যপ্রদেশ—৯১, দিল্লী ৮৩, গুজরাট—১৭৪, কর্ণাটক—২০২, কেরল—৬২, মধ্যপ্রদেশ (মারাঠি)—৪২, তামিল নাড়ু—১৮৬, মহারাষ্ট্র—২০৭, পাঞ্জাব—৩৩৫, সিন্ধু—৬৭, যুক্তপ্রদেশ—৫৪৬, অন্ধ্র—২৪৯, উৎকল—৫৫, সীমান্তপ্রদেশ—৩০।

দ্বিবেশত্রয় মহাসমারোহে ভারতের জাতীয় মহাসমিতির অধিবেশন হইয়া গিয়াছে।

ভগবৎ সিং প্রভুতির ফাঁসী :

গত ২৩এ মার্চ সন্ধ্যা পৌণে সাতটার সময় লাহোর সেন্ট্রাল জেলে লাহোর স্যাণ্ডার্স হত্যামামলার আসামী সর্দার ভগবৎ সিং, শুকদেব এবং রাজগুরুর ফাঁসী হইয়া গিয়াছে।

মহিলার কতিত্ব :—

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের গত বি-এস-সি পরীক্ষায় স্বর্গীয় জননায়ক আনন্দমোহন বসুর পৌত্রী শ্রীমতী উমা বসু সার্বোচ্চ স্থান অধিকার করিয়াছেন। ইনি মন্থননাথ ভট্টাচার্য্য স্বর্ণপদক এবং শান্তিমণি রৌপ্যপদক পাইয়াছেন। ইহা ব্যতীত তিনি পোর্ট গ্রাজুয়েট স্কলারশিপ এবং এক্সপেরিমেন্টাল সাইকোলজির জন্য অপর সতন্ত্র পদক পাইয়াছেন। মহিলাদের মধ্যে তিনিই এইরূপ সম্মান প্রথম লাভ করিলেন।

খন্দরের কতিতি :—

নিখিল ভারত কাটুনি সনিতির রিপোর্টে প্রকাশ—১৯২৮-২৯ সনে সমগ্র ভারতে ১২ লক্ষ ৩৩৭৮৬ গজ এবং ১৯২৯-৩০ সনে ২০ লক্ষ ৯৫ হাজার ৬৭ গজ খন্দর তৈরী হইয়াছে। ইহার বিক্রয়ও অনুপাত অনুযায়ী বৃদ্ধি হইয়াছে। অর্থাৎ ১৯২৮-২৯ সনে বিক্রয় হইয়াছিল ১৮ লক্ষ ৬০ হাজার ১২৭ টাকা এবং ১৯২৯-৩০ সনে হইয়াছিল ১৮ লক্ষ ৪ হাজার ৬৮২ টাকা। ১৯৩০ সনে খন্দরের চাহিদা অত্যধিক বৃদ্ধি পাইয়াছে, কিন্তু সেট অনুপাতে খন্দরের বুনন বৃদ্ধি না পাওয়ায় মূল্য হ্রাস না হইয়া বরং অনেক স্থানে বৃদ্ধি হইয়াছে বলিয়া সংবাদ পাওয়া গিয়াছে।

* * * *

প্যারিস সহরে মটরবাসের আজকাল কণ্ডক্টর থাকেন। গাড়ীতে উঠিবার পাদানির সাগনে একটি কলে গম্ভীর স্থানের টিকিটের মূল্য দিলে টিকেটখানা বাহির হইয়া আসে এবং সঙ্গে সঙ্গে গাড়ির দরজা খুলিয়া যায়। যাত্রী আসন গ্রহণ করিলে পর

দরজাটা আপনা হইতেই বন্ধ হয়। নাগিবার সময় বেল টানিয়া দিলে দরজা খুলিয়া যায় এবং যাত্রী নামা মাত্রই আবার উহা বন্ধ হয়। এই দরজা দিয়া একজনের বেশী লোক প্রবেশ করিতে পারেন।

* * *

আমেরিকায় কালিফোর্নিয়ায় এবং ইউরোপের ইটালী, স্পেন ও অষ্ট্রিয়া দেশে প্রচুর ধাতু উৎপন্ন হইতেছে। ইটালীর উত্তর প্রান্তে জলা প্রদেশে প্রতি বৎসর ১,০৭,৪৩,০৫০ মণ চাউল উৎপন্ন হয়। এই সকল স্থানে গমভোজী লোকেরা ক্রমশঃ ভাত খাইতে অভ্যস্ত হইতেছে। ইটালীর কৃষকেরা বিদেশে প্রচুর চাউল রপ্তানি করিয়া থাকে। তাহারা চাউলে একপ্রকার উদ্ভিজ্জাত তৈল মাখাইয়া থাকে। ইহাতে চাউল অতি চাকচিক্যময় হয় এবং ভাতও খুব সুন্দর দেখায়।

* * *

মধুমক্ষিকার জ্বলে যে বিষ থাকে উহা রাটল্ সর্প বিষের অনুরূপ বলিয়া সম্প্রতি বিশেষজ্ঞরা অভিমত প্রকাশ করিয়াছেন।

* * *

সম্প্রতি কানাডার নূতন এক কলের সাহায্যে একজন লোকে প্রতাহ ৪০ একর জমির শস্য কাটিতে নাজ ছাড়াইতে সমর্থ হইয়াছে।

* * *

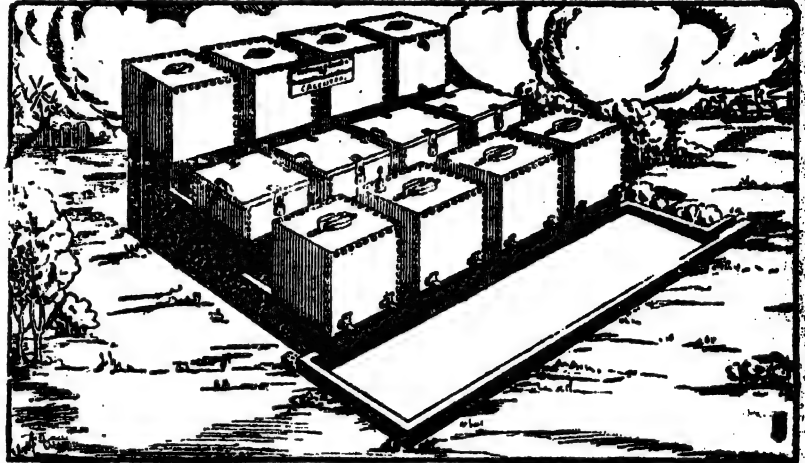
মার্কিনে গত বৎসর সিনেমার কারবারে খরচ হইয়াছে ৩,৬১,৭২,৮৬৭ পাউণ্ড। ইহার মধ্যে লোকজনের বেতন দিতে হইয়াছে ১,১৭,৮৪,০০৩ পাউণ্ড।

স্কুল, কারখানা, টা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলতঃ ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যামিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



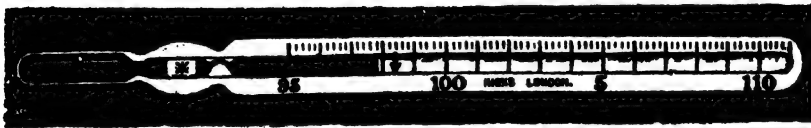
বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের সুবর্ণ পদক ও ডিম্মোয়াগ্রাণ্ড—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাবধান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative:—A. H. P. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Olive Buildings, Calcutta.

পি, ব্যানার্জির সর্পদংশনের মহোৎসব।

ডেড “লেন্সিয়ান” মাক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০১০, ভিঃ পিতে ১১০, ৫০ শিশি ৪০, ভিঃ পিতে ৪২ টাকা,
১০০ শিশি ৭৫, ভিঃ পিতে ৭৮, ১৪৪ শিশি ১০৮, ভিঃ পিতে ১১২ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপারেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিডাম, ই, আই, আর ; (সংভাল পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষুধা হয়ী!



কেশরঞ্জন
বেশী ঠাণ্ডা করুন দীর্ঘস্থায়ী।



কেশরঞ্জন নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ, কলিকাতা
১৮/১৯ নং হোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা

চুলগুলিকে খুব

কালো করতে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের
কেশরঞ্জন। নিত্যমাথায় মাখিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকরী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাশি অনেকেরই ভোগে থাকে।
এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি
কাশি থেকে বোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আবুর্কেদীস উম্মাশাস

১৮/১৯ নং হোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা

থামো—ফোজিফিন :

নিউমোনিয়া প্রুরিসিপ্রভৃতি রোগে এবং
সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস স্কারে
অমোষ ।

E. ইলেনমটোলিডিক
ক্লোরন C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সক্রমক
রোগের বীজাঙ্ক শূন্য করিতে এবং দূষিত বায়ে
অধিতীয় ।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ

৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা) ।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাণ্ডালের মহোষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা স্ট্রীট

১৬৭১৩ কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা ।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর
দুর্দান্ত পাণ্ডাল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মুচ্ছা, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা ।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মান্বলী ।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডল সহ ২/- টাকা
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১/- আনা । ফাস্তন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয় । কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয় ।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয় ।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা : “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয় । কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
পাঠাইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক ।

পত্রোত্তর । রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না ।

প্রবন্ধাদি । টিকিট বা ঠিকানা লেখা থাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয় । রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দেওয়া সমর্থ ।

বিজ্ঞাপন : কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ না
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয় ।

অঙ্গীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না । ব্লক ডাকিয়া গেলে
তজ্জল আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন বন্ধন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন । নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি । বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয় ।

বিজ্ঞাপনের আঙ্গিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয় ।

ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী এম, বি

(স্বাধিকারী

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা ।

বটিক্রমঃ পালের এডওয়ার্ডস্টোনিক ম্যাটি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক।

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১৥০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাশুল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা।

প্যাকিং ডাকমাশুল ৮০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা ষ্টিমার-পার্শেলে লইলে খরচা অতি মূল্যবান হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অগ্রাহ্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অনগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্য বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটিক্রমঃ পাল এণ্ড কোং,

১৩৩ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

পাইরেক্স

ম্যালেরিয়া জ্বরের সুপরিচিত, সুবিখ্যাত,
সুপরিদ্রিত অমোঘ ঔষধ

পাইরেক্স ভাল হইতেছে
ক্রয়কালে নাম দেখিয়া লইবেন।

বেঙ্গল কেমিক্যাল
কলিকাতা।

অমৃতাজন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

বঙ্গদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্বপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

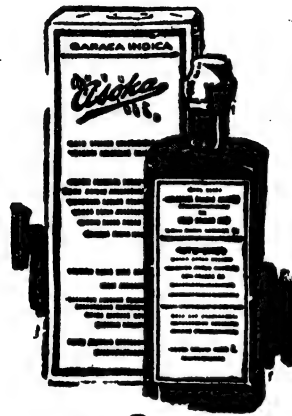
Bombay

Madras

বাংলাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

শ্রী অণিললাল এণ্ড কোং লিমিটেড, কলিকাতা।

অশোকা ।



যাবতীয়

স্ত্রীরোগের

মহোষধ ।

মূল্য ১ শিল্পি ২/- ; ডাকমাশুল ৮/০।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিমিটেড ।

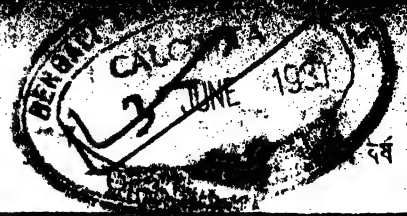
২৯ নং কলুটোলা স্ট্রীট—কলিকাতা ।

HEALTH.

(Bengali)

জ্যৈষ্ঠ—May

৪র্থ সংখ্যা



প্রতি
সংখ্যা ১০

বার্ষিক ২৯

DWARKIN'S WORLD-FAMED
HARMONIUMS
THE GRAMOLA
THE FLUTINA

ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়াম

সুন্দর ও স্থানান্তরে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বাঁশী, বেহাগ, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাজনা
আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন
অদৃশ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son
TRADE MARK
CALCUTTA.
6 Dalhousie Square, Esplanade.

সম্পাদক ডাঃ শ্রীকৃষ্ণেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম. বি

সহযোগী সম্পাদক—শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি. এল ও

কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী, এল. এ. এম. এম.

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বাঙ্গালীর গৌরবের তিনটি!!!

আপনাদের

বহুলক্ষ্মী কটন মিনস্

সস্তা ও টেকসই, মোটা ও মিহি, ধুতি, সাড়ী, জামার ছিট
প্রস্তুত করিতেছে।

বহুলক্ষ্মী সোপ ওয়ার্কস্

সস্তা ও উৎকৃষ্ট গায়ে মাখিবার ও কাপড় কাচিবার সাবান
প্রস্তুত করিতেছে।

মেট্রোপলিটন ইন্সিওরেন্স কোম্পানী

জীবন বীমাকারী ও এজেন্টগণকে সর্বাধিক সুবিধা
প্রদান করিতেছে।

ভট্টাচার্য্য চৌধুরী এণ্ড কোং

হেড অফিস—২৮ নং পোলক ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কল্যাণপুর চুণ!

কল্যাণপুর চুণ!

প্রসিদ্ধ ও অভিজ্ঞ বাঙ্গালী ইঞ্জিনিয়ার তত্ত্বাবধানে, বাঙ্গালীয় দ্বারাই পরিচালিত ও সম্পূর্ণ বাঙ্গালীর
কারবার!!!

বাটী নির্মাণের জন্য সর্বাপেক্ষা উপযোগী। সস্তায় এত ভাল চুণ আর পাইবেন না।

হেড অফিস—১৭ নং ম্যাক্সে লেন, কলিকাতা।

কারখানা—ডিহিরি-অন-সোন

চুণের বনি—বেনজারি—D. R. L. R.

ইউক্যালিপটাস নিমগলক চিরতা মৌহাদি পত্রিয়ার শ্রেষ্ঠ জ্বরহ্ন ধাতুউদ্ভিজ্জের সমবায়ে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া, দুরারোগ্য, স্নিহয়কুণ্ডল, বিষম ও বিশিষ্ট জীবাত্ম সমুদ্র কালাজ্বরের অত্যাশ্চর্য্য নূতন অব্যর্থ ওষধ
ইউক্যালিপটাসের বাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতাপচা জলপানে স্নিহয়কুণ্ড আরোগ্য হয়, অক্ষয় "জ্বরতর"
শিশি ১১/২ মাঃ ১১/২ তিন শিঃ একত্রে, অতিরিক্ত মাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি
ব্যাঞ্চ—ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

বিশ্বেশ্বর রস

দেশীয় গাছ গাছভাগ্য প্রকৃত বটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। ম্ৰীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু হতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন:—

অনুবাদ—“ আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নিদ্রাঘনু অরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতাই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধুবান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১ টাকা। তিন কোটা ২৮/০ ডি: পি: তে লইলে আরও ১/০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডগুণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)

২৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

হাতি মার্কা

বেঙ্গল রিলিফ ফান্ড

বাতব্রদনা, শীর্ষ:পীড়া, ও ক্ষতব্রদনের মহৌষধ

প্রতি শিশি ১০ ও ২০

সম্প্রদায় শান্তিমালা

হেড অফিস—১৮ নং শ্যামপুকুর স্ট্রীট,

কলিকাতা।

হিন্দু বিবাহ সমিতি প্রকাশ

নিবারণী সভা

ঘটক দ্বারা বিবাহ স্থির করিয়া জীবন যাত্রা শ্রমিক লওয়া হয়। রেজিষ্ট্রী ফাইল নং ১০০০ হইয়াছে।

এস গোস্বামী—২নং ছুতারপাড়া লেন বোবাজার

পোঃ কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

২০১৭এ নং হ্যারিসন রোড, ওল্ডমেন্সি স্ট্রীট

হোমিওপ্যাথিক ঔষধাদি পুস্তক বিক্রয়

সামান্য তাম্রের মূল্য

অরিষ্ট ১/০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ১/০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১/০ প্রতি ড্রাম।

সবল হাথ ডিকি—সা—গৃহ

ও ভ্রমণকারার উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পু: মূল্য ২০ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইন লিভার

ডাঃ ডি. এন. বায়, এম. বি. ডি. কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পু: কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২১০ টাকা।

পুনঃপ্রায় সাধারণের উপকারার্থে বিক্রয় হইতেছে।

কুণ্ডেশ্বরী কবচ

—মাতার প্রত্যাশে প্রাপ্ত—

ইহা দ্বারা সর্ব সর্বকম বিপদের হাত হইতে মুক্তি লাভ করা যায়। পুরস্কার সিদ্ধ প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ মন্ত্রশক্তি ও জ্যোতিষের অপূর্ব সম্মিলন। ভক্তিমতীকারে মন্ত্রপুত কবচ ধারণে মোক্ষদায়ক জয়লাভ, মুক্তির প্রাপ্তি, কার্যোন্নতি, দুর্ভাগ্য ব্যাবির শাস্তি, সৌভাগ্য লাভ, ব্যবসা বাণিজ্যে উন্নতি শত্রুদিগকে বশীভূত করা ও পরাভূত করা, কলেরা, বসন্ত, মেরু, কালজ্বর প্রভৃতি মহামারীর হাত হইতে আয়রক্ষা ও অকালমৃত্যু হইতে নিষ্কৃতি লাভ অনায়াসে করা যায়। বঙ্গীয়ারী প্রবর্তী হয়, ভূত, প্রেত, পিণ্ডাচ, ডিম্বাদ চোর ও অগ্নিভয় হইতে রক্ষা পাইবার ব্রহ্মস্বরূপ, ইহা দ্বারা কুপিত গ্রহ সুপ্রসন্ন হয়, এবং অতি দরিদ্র কর্মবান হইয়া থাকেন। মহারাজা ও শিক্ষিত সম্রাট রাজসিংগ এই কবচ দ্বারা করিয়া প্রতিদিন অত্যন্তীয় কল্যাণ করিয়াছেন।

কর্মকর্তা—রামমহা কামেশ্বর, হুগলি:

বৈদ্যনাথ ধাম, (এস, পি)

ভারতীয় পোলটী সমাচার

প্রথম সংখ্যা প্রকাশিত

হইয়াছে।

সম্পাদক শ্রীকণীভূষণ ভট্টাচার্য

৮৮ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

প্লাশমন

PLASMON

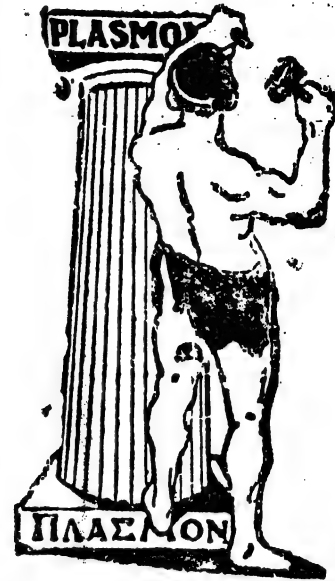
প্লাশমন

সহজে প্রবনীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্নায়ুগুণী, মস্তিষ্ক, অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাতিহীন হইতে প্রস্তুত এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোটিন” খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজ পাচ্য
এবং শরীরে সহজ সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে প্লাশমন”

বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলুমিনিয়াম, ফসফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম, জীবনিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরোরুট।

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরোরুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরোরুট সহজ ও
শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা, ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে ও
উপকারিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বন্দারোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিণাম বিকার ও পাকশয়ের দাবতীয় রোগেই “প্লাশমন”
সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণহৃৎ সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে
শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ হৃৎ সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যন্ত ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত করা যায় :—হুই
চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মশলা করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া ছধে তাহা মিশাইয়া
অগ্নিতে চড়াইয়া রাখিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

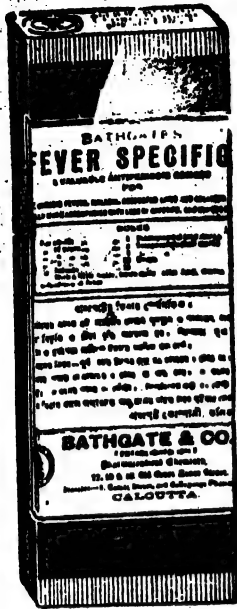
প্লাশমন—এরোরুট, বিস্কুট, কোকো, ওটস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী এবং
কিছু অল্পযারী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১ নং হারিসন রোড, কলিকাতা।



বাদগেটের ফিভার স্পেসিফিক ।

পালাঙ্কর নাশক এই মহৌষধি সেবনে ঘুসুঘুসে ও পালাঙ্কর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাক্ততা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ-বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা তর্ক দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ, ৩ তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। স্বর বিরামকালে আহা়ারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম

ছোট " ১২ ঐ ঐ

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্ট্‌স্‌,

১৯ নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invaoid Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the

INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists

& Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.



অনুকরণ হইতে পারে না।

The
Antiphlogistine
Container,

বহু বৎসর ব্যাপী গবেষণার পর বর্তমান আকারে পরিণত করা হইয়াছে।
ধাতু নির্মিত ক্যাপ ও রিভ্ দ্বারা এমনভাবে আটকাইবার ব্যবস্থা আছে
যে কিছুই ধারাপ হইতে পারে না। যে কোনও আবহাওয়ায় ইহার
ভিতরকার ঔষধ ঠিক থাকে। উপরস্থ ঔষধ গরম করিবার
সুন্দর উপায় আছে।

প্রলোপের কাজে এন্টিফ্লোগিস্টিনের উপকারিতার প্রমাণ এই যে, চিকিৎসকগণ বারবার ইহারই
বিশ্বাস দিতেছেন।

এন্টিফ্লোগিস্টিন এক প্রকারেরই আছে।

বাজেমাল কিনিয়া ঠিকিবে না।

The Denver Chemical Mfg. Co.,

New York

N. Y.

Muller & Phipps (India) Ltd.,

P. O. Box 773

Bombay.

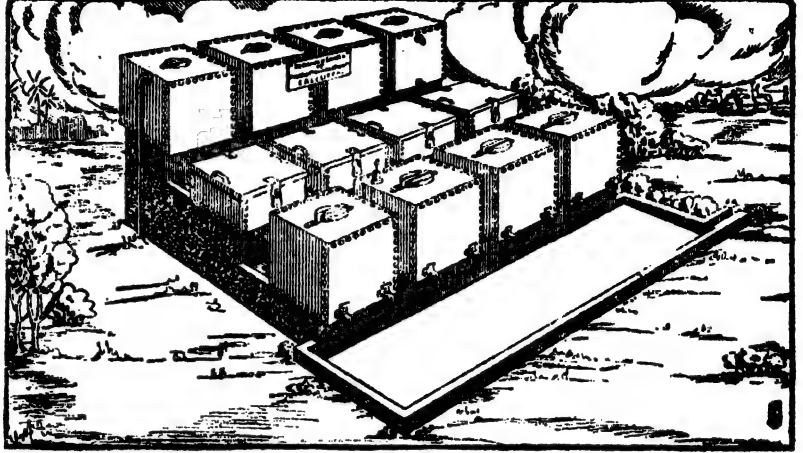
163 Varick St.,
U. S. A.

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

স্থলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



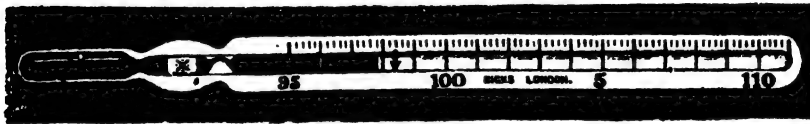
বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিঙ্ক্স থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের স্বর্ণ পদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিঙ্ক্স থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সামগ্রান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative:—A. H. P. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

পি, ব্যানার্জির সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেন্সিন” মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১৥০ টাকা।

১২ শিশি ১০৥০, ভিঃ পিতে ১১০, ৫০ শিশি ৪০৬, ভিঃ পিতে ৪২৬ টাকা,

১০০ শিশি ৭৫৬, ভিঃ পিতে ৭৮৬, ১৪৪ শিশি ১০৮৬, ভিঃ পিতে ১১২৬ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

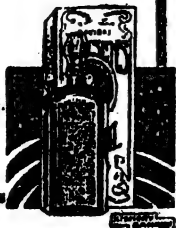
শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিজাম, ই, আই, আর ; (সাঁওতাল পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষমস্থায়ী!



কেশরঞ্জন
বেশী ঠাণ্ডা করার দীর্ঘস্থায়ী।



কলিকাতা নগরসভা দ্বারা প্রত্যায়িত, কলিকাতা
কলিকাতার কলিকাতার উদ্দেশ্যে
কলিকাতা উদ্দেশ্যে।

ছলগুলিকে খুব

কালো করতে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাবনের শ্রেষ্ঠ-উপায় আমাদের
কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই ভোগে থাকে।
এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি
কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আব্দুল করিম দীক্ষিত উদ্ভাসালয়

১৮১১১২ নং লোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর
দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মূর্খতা, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

থার্মো—ফ্লোজিস্টিন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং
সকল প্রকার কোলা, ব্যাধা ও রস সঞ্চারে
অমোঘ।

E. ইন্সেমটোলিটিক

ক্লোরন C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সক্রামক
রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং দূষিত বায়ে
অদ্বিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ

৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মানবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২৮ টাকা
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাস্কন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাহাকে ফাস্কন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা : “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন : কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ না
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
তজ্জন্ম আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি

(স্বাধিকারী

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বটকুম্ভ পালের এডওয়ার্ডস্টোনিক ফ্যাটি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১।।০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাশুল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা

প্যাকিং ডাকমাশুল ৬০ আনা।

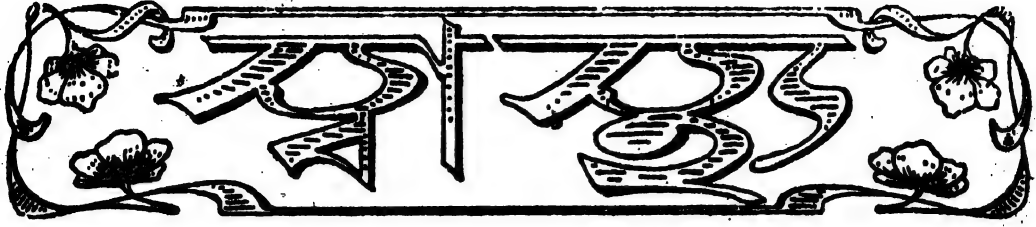
রেলওয়ে কিংবা পিয়ার পার্সেলে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অস্তান্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকুম্ভ পাল এণ্ড কোং,

১৩৩ বনুফিল্ডস স্ট্রেন, কলিকাতা।



নবম বর্ষ]

জ্যৈষ্ঠ - ১৩৩৮ । -

[৪র্থ সংখ্যা]

ওলাউঠা

(নিম্ন-বৃত্তিক। কলেন্দ্র।)

(ডাঃ নিপিন বিহারী ব্রহ্মচারী, D. P. H., Deputy Director of Public Health.)

ওলাউঠা বঙ্গদেশের একটা স্থায়ী রোগ। ইদানীং এই রোগে প্রতিবৎসর গড়ে সমগ্র বঙ্গে ৫০,০০০, ও এই কলিকাতা নগরীতেই, ১,৪০০ লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে। প্রতি বৎসরই কার্তিক মাসের শেষ ভাগে ইহার মোউতুম আরম্ভ হয়, ইহা দেশের নানা স্থানে মড়কের আকার ধারণ করে, ও মাঘ মাসের প্রবল শীতে মন্দীভূত থাকিয়া, বসন্তকালের শেষ পর্য্যন্ত সতেজে চলিতে থাকে। তাহার পর গ্রীষ্মে ও বিশেষতঃ বর্ষার আবির্ভাবে, প্রচ্ছন্ন হইয়া বৎসরের বাকী কয় মাস অতিবাহিত করে। মোউতুমে ইহা যেমন ব্যাপক হয়, তেমনই সাংবাদিক হইয়া উঠে শতকরা ৫০টা রোগীও অনেক সময় রক্ষা পায় না। কখন কখন শতকরা ২০ জন মাত্র বাঁচিয়া যায়। কিন্তু ইহার চিকিৎসার সমধিক উন্নতি হইয়াছে,

যাহারা বর্তমান উন্নত প্রণায় চিকিৎসিত হয়, তাহা-
দিগের মৃত্যুহার শতকরা ৩০এরও অধিক উঠে না;
প্রচ্ছন্ন অবস্থায়, কখন এগ্রামে কখন ওগ্রামে, দুই
এক জনের রোগ হইতে দেখা যায়, কিন্তু উহা প্রায়
ছড়ায় না ও তত মারাত্মকও হয় না।

সকল ব্যাপারেরই কারণ থাকে; কারণ না থাকলে সেই ব্যাপারও
থাকিতে পারে না। ওলাউঠার কারণ কি? অধিকাংশ সভ্যদেশে ইহা বাহিত হইলেও ছড়াইতে
পায় না, আমাদিগের দেশে ইহা ছড়ায় কেন? এই
সকল দেশে ইহা স্থানীয় নহে, আগন্তুক মাত্র, আমা-
দিগের দেশে ইহা স্থায়ী কেন? কি করিয়াই বা
এই দেশের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে তন্নাধিক কাল অদৃশ্য
থাকিয়া পুনরায় দেখা দেয়? আমাদিগের দেশের

আমাদিগের দেশেও (কোরিয়া) দেশেও ইহা স্থায়ী ছিল, কতকাল ধরিয়া এই দুই দেশেও আমাদিগের দেশেরই ন্যায় লোক সংহার করিয়াছিল, এই উভয় দেশ হইতেই ইহা সম্পূর্ণরূপে তাড়িত হইয়াছে; কি কারণে ইহা দেশ দুইটিতে লুপ্ত হইল? আমাদিগের দেশই বা কেন এই কলঙ্ক হইতে মুক্তিলাভ করিবে না?

ওলাউঠার কারণ কি?

ওলাউঠা একটি সংক্রামক রোগ। তাড়ি হইতে গাদ প্রয়োগে তাজা রস গাঁজিয়া উঠে, রোগী হইতে সুস্থদেহ তেমনই সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হয়; যেমন রস গাঁজিয়া তাড়ি হইবার কারণকে ঐ তাড়ির বীজ বলে, তেমনই যাবতীয় সংক্রামক রোগের কারণকে সেই সেই রোগের বীজ বলে। ওলাউঠার কারণ বা বীজ এক প্রকার বীজাণু—অতিক্রুদ্ধ জীব, এত ক্ষুদ্র যে অনুবীক্ষণ ব্যতীত দৃষ্টিগোচর হয় না। অধিকাংশ সংক্রামক রোগের বীজই অতিক্রুদ্ধ, এই সকল রোগের বীজকে সেইজন্য স্তম্ভ রোগের বীজাণুও বলা হইয়া থাকে। কেহ কেহ এই প্রাণিগুণিকে কোটানু বলিতে চাহেন, কিন্তু ইহারা কোট বা কোটানু ত নহেই, ইহারা জন্তুও নহে, ইহারা উদ্ভিদ জন্তুই হউক, উদ্ভিদই হউক, প্রাণি মাত্রেরই দেহ জীবন্ত জিনিস বা প্রোটোপ্লাস্ম দিয়া নির্মিত। পাকা গৃহের প্রাচীরের উপাদান, যেমন পৃথক পৃথক ইষ্টকরূপে থাকে, দেহও তেমনই অসংখ্য আয়ুর্বিজ্ঞানিক জীবন্ত জিনিষের পিণ্ডের সমষ্টি। কিন্তু সর্বদিন্ম শ্রেণীর প্রাণিদিগের শরীর এক একটি পিণ্ডমাত্র, এইরূপ জন্তুকে প্রোটোজু বা প্রাথমিক জন্তু ও এইরূপ উদ্ভিদকে প্রোটোফাইট বা প্রাথমিক উদ্ভিদ বলে। ওলাউঠার জীবাণু এক প্রকার প্রাথমিক উদ্ভিদ। প্রাথমিক উদ্ভিদ-

দিগেরও নানা জাতি ও উপজাতি আছে, ওলাউঠার জীবাণু ব্যাক্টেরিয়া জাতির অন্তর্গত ব্যাসিলাস জাতীয়, ইহাদের আকৃতি কতকটা কমা বা প্রথমচ্ছেদের মত, সেইজন্য ইহাকে কমা ব্যাসিলাসও বলা হয়। উদ্ভিদ হইলেও ইহারা গতিশীল ও অত্যন্ত চঞ্চল। ব্যাক্টেরিয়া তত্ত্ববিদগণ জার্মানি দেশীয় মহামান্য কক্ক ১৮৮৩ অব্দে ইহাকে প্রথম আবিষ্কার করেন, তদবধি আমরা দেখিতেছি যে ওলাউঠা রোগ ককের আবিষ্কৃত এই কমা ব্যাসিলাস কর্তৃক আমাদিগের দেহের আক্রমণের ফল, কমা ব্যাসিলাস শরীরে প্রবেশ না করিলে ওলাউঠা কিছুতেই হইতে পারে না।

ওলাউঠার জীবাণু বা কমা ব্যাসিলাস কোথায় থাকে?

মানুষের শরীরই ইহাদিগের একমাত্র বাসস্থান। ওলাউঠা রোগীর মল খালি ওলাউঠা জীবাণুর মিশ্রণ মাত্র। ইহাতে অপর জীবাণু অতি অল্পই থাকে; এই মলের প্রতিবিন্দুতে অসংখ্য অসংখ্য ওলাউঠার জীবাণু দ্রুতগতিতে দলে দলে ইতস্ততঃ সাতার দিতে থাকে। কোন কোন সুস্থলোকের মলেও কখন কখন কমা ব্যাসিলাস পাওয়া যায়, কিন্তু এখন আর খালি একাকী থাকে না, আমাদিগের অস্ত্রে স্বভাবতঃ বিস্তার ব্যাক্টেরিয়া বাস করে, অধিকাংশই ব্যাসিলাস জাতীয়; আমাদিগের স্বাভাবিক মলের বার আনার অধিক জল, জমাট ভাগ ১০ চারি আনার ও কম, এই ১০ আনার মধ্যে নূন্যাদিক ১০ আনা কেবল ব্যাক্টেরিয়া, সুস্থলোকের মল যে কমা ব্যাসিলাস পাওয়া যায়, তাহা আমাদিগের অস্ত্রের এই সকল স্বাভাবিক অধিবাসী ব্যাক্টেরিয়াদিগের সহিত মিশ্রিত ভাবে অতি অল্পসংখ্যায় থাকে; এই প্রকার কমা ব্যাসিলাসবাহী সুস্থলোকদিগের ওলাউঠা রোগের,

বাহক বলে। ওলাউঠা রোগী সুস্থ হইয়া যাইবার পর, অল্পাধিক কাল, কেহ কেহ দীর্ঘকাল, এই জীবাণুকে বহন ও মলের সহিত নির্গত করিতে থাকে, ইহারা রোগমুক্ত বাহক! ওলাউঠা রোগে কখন ভোগে নাই, এমনও কোন কোন লোকের মলে কখন কখন কমা ব্যাসিলাস পাওয়া যায়, ইহারা রোগহীন বাহক।

ওলাউঠার জীবাণু কেমন করিয়া আমাদের শরীরে প্রবেশ করে? জল। (১) আমাদের দেশে লোকেরা সাধারণতঃ নদীর বা পুকুরিগীর জল পান করেন; ও যে ঘাটের জল পান করেন সেই ঘাটেই শৌচ করেন, মলদূষিত বস্তাদি কাচেন, ও স্নান করেন, কখন কখন রোগীর মলপূর্ণ সরাবাদিও ঐ জলে বা উহার নিকটেই ফেলিয়া থাকেন। মলে কমা ব্যাসিলাস থাকিলে উহারা জলে মিশিয়া যায়। নদীর ঘাট হইলে, স্রোতে ক্রমশঃ উহারা স্থানান্তরিত হইয়া পড়ে; (অনেকে জানেন গঙ্গার জলে কমা ব্যাসিলাস বেশী দিন বাঁচেনা; কিন্তু ইহা গঙ্গা-জলের বিশেষ ধর্ম্য নহে, কি নদী কি পুকুরিগী) প্রাকৃত জলমাত্রেরই কমা ব্যাসিলাস ২১ দিনেই নিস্তেজ হইয়া পড়ে ও ২৩ সপ্তাহেই সচরাচর মরিয়া যায়। (কিন্তু যখন জল রোগীর মলে দূষিত হইতে থাকে, তখনই বা অনতিবিলম্বেই গ্রামের লোকে ঐ জল বাটী লইয়া আইসে)।

(ক) এইরূপ দূষিত জল পান করিলে, উহার সহিত কমা ব্যাসিলাস পানকারীর শরীরে প্রবেশ করে। কলিকাতার লোকে কলের জন পান করিয়া থাকেন; এই কলের জল পরীক্ষা করিবার আমার অনেকবার সুযোগ হইয়াছে, আমি প্রতিবারই

দেখিয়াছি উহা নিতান্ত নিষ্ফল, উহার শুদ্ধতায় সন্দেহ তমূলক।

কিন্তু এখনও এমন অধিবাসী, বিশেষতঃ অধিবাসিনী, কেহ কেহ আছেন, যাঁহারা, গঙ্গা হইতে আনিত জলই পান করিয়া থাকেন। একবার অক্টোবর যোগের পর কলিকাতা কর্পোরেশনের লাবরেটরীর তাত্‌কালিক ভূতপূর্ব ব্যাক্টেরিয়া তত্ত্ববিদ পরীক্ষকের বাটীতে তাঁহার এক আত্মীয়া ওলাউঠায় মারা যান। ইহার পানীয় জলের কলসীতে কিছু জল ছিল, ব্যাক্টেরিয়া তত্ত্ববিদ মহাশয় তাহা পরীক্ষা করিয়া কমা ব্যাসিলাস পাইয়াছিলেন।

পূর্বোপলক্ষে দেশের নানা স্থান হইতে যাত্রী সমাগমে গঙ্গার জলে কমা ব্যাসিলাসের মেশার বিশেষ সুযোগ হইয়া পড়ে; উপরোক্ত মহিলাটির শরীরে কমা ব্যাসিলাস প্রবেশ করে অক্টোবর যোগের যাত্রীদিগের স্নানে দূষিত গঙ্গা জলে। কালীঘাটের আদি গঙ্গার জল পূর্বাদিতে অতীব দূষিত হয়; ডাঃ সিমসন কলিকাতা হেল্প অফিসার থাকিতে একবার কালীমন্দির হইতে চরণামৃত আনায়া দেখেন উহা কমা ব্যাসিলাস পূর্ণ। (টোলা প্রভৃতি উপকণ্ঠ গ্রামগুলি হইতে কখন কখন বিশেষতঃ পৌষ মাসে, নারীগণ দল বাঁধিয়া কালীঘাটে যান, আমি কতবার দেখিয়াছি তাঁহারা ফিরিয়া আসিলে তাঁহাদিগের পল্লীতে ওলাউঠা আরম্ভ হয়।)

(খ) এইরূপ জলে আচমন ও কুলকুচা করাতেও কমা ব্যাসিলাস শরীরে প্রবেশ করিতে পারে। (গঙ্গার জল পান না করিলেও কলিকাতার অনেক হিন্দু উহা আচমন করেন; অনেকে গঙ্গা স্নান করেন, স্নানের সময়ে ঐ জলে কুলকুচা করেন)।

(গ) এরূপ দূষিত জলে আর্দ্র থালা, বাটী,

গেলাসে, খাত্ত, তুক্ষ, জল রাখাতে ও আহারকারী ও পানকারীর শরীরে কমা বাসিলাস প্রবেশের সম্ভাবনা থাকে। পাইথানা ও নর্দমা ধোয়ার জন্য ময়লা জলের যে ট্যাঙ্ক থাকে, কোন কোন বাটীতে কর্পোরেশনের অগোচরে ঐ জলে খাত্ত পানীয়ের পাত্র ধোয়া হয় ও আর্দ্র অবস্থাতেই উহাতে খাত্তাদি রাখা হয়।

(ঘ) এইরূপে জল তুক্ষে মিশ্রিত হইলে, ঐ তুক্ষে কমা বাসিলাস সহর সংখ্যায় রাশি রাশি হইয়া পড়ে। আমাদিগের দেশে তুক্ষ জ্বাল দিয়া খাওয়া হয়, তাহা না হইলে সর্বনাশ হইত। কিন্তু কখন কখন তুক্ষ কতকগুলি বাটীতে লওয়া হয়, পরে উহা হইতে কটাহে ঢালিয়া জ্বাল দেওয়া হয়, বাটীগুলিকে একটু জলে ধুইয়া রাখা হয়। কেবল জল দিয়া ধুইলে, সমস্ত বাসিলাস উঠিয়া যায় না; পরে তুক্ষ শীতল হইয়া আসিলে ঐ সকল বাটীতে পুনরায় ঢালা হয়, তখন উহাদিগের গাত্রে লগ্ন কমা বাসিলাস পুনর্ব্বার তুক্ষে সংখ্যায় বাড়িতে আরম্ভ করে, ও তুক্ষের সহিত পানকারীর শরীরে প্রবেশ লাভ করে।

(২) কোন কোন গ্রামে লোকেরা কূপের জল পান করেন। কূপগুলি সাধারণতঃ মুখ খোলা, মৃন্ময় পাটে বেষ্টিত পাতকুয়া, অথবা ইষ্টক নির্মিত ইন্দারা। কূপে ওলাউঠার জীবাণু প্রবেশের সম্ভাবনা নদী বা পুষ্করিণীর মত এত নহে। তথাপি :—

(ক) কূপের ধারে বা নিকটে স্নান করিলে, বস্ত্রাদি কাচিলে, মল থাকিলে, দূষিত জল মাটির ভিতর দিয়া নামিতে থাকে, ও যদি কূপটি পাতকুয়া হয়, তাহা হইলে পাতগুলির ব্যবধান দিয়া সহজেই উহা ঐ কূপের জলে পতিত হয়; যদি উহাতে ওলাউঠার জীবাণু থাকে, তাহা হইলে তাহাও ঐ জলে

মিলিত হয়। ইন্দারার গাত্র পাকা, উহার ভিতর দিয়া উপরের দূষিত জল প্রবেশ করিতে পারে না; মাটির ভিতর দিয়া কূপের জলে নামিতে পারে না, কিন্তু অতদূর মাটির ভিতর দিয়া নামিলে উহার সহিত কমা ব্যাসিলাসের নামা সম্ভব হয় না।

(খ) যদি কূপের পাড় ভাঙ্গা থাকে, অথবা যদি কূপের পাড়ের উপর বসিয়া স্নান করা হয় বা উহাতে কাপড় কাচা হয়, তাহা হইলে দূষিত জল সত্ত্বে কূপের ভিতরে গিয়া পড়ে।

(গ) লোকেরা নিজ নিজ বাটীর ঘড়া, ঘটী, বালুতি অনেক সময় কূপে নামাইয়া থাকে; যদি কোনও ওলাউঠা রোগীর মলদূষিত অঙ্গন বা মেঝে হইতে আনীত ঐরূপ পাত্র কূপে নামান হয়, তাহা হইলে তাহার সহিত ওলাউঠার জীবাণুও কূপের জলে গিয়া পড়ে।

(ঘ) উত্তরবঙ্গে কতকগুলি ফকির আছে যাহারা ওলাউঠাকে আক্রান্ত গ্রাম হইতে গ্রামান্তরে ঢালাইয়া দিয়া গ্রামবাসিদিগের নিকট হইতে অর্থ উপার্জন করে। ইহারা আক্রান্ত গ্রামের কোনও রোগীর মল, লোকদিগের অজ্ঞাতসারে অপর গ্রামের কোনও কূপে নিক্ষেপ করে, গ্রামবাসিরা না জানিয়া সেই জল পান করিতে থাকে, ফলে তথায় ওলাউঠা রোগের আবির্ভাব ও প্রসার হয়; এদিকে পূর্ব আক্রান্ত গ্রামে রোগ স্বভাবতঃই থামিয়া আইসে, আর অজ্ঞ গ্রামবাসীরা উহা ফকিরের কৃতিত্ব মনে করিয়া প্রার্থিত হয়।

২। মক্ষিকা। মক্ষিকার পদ ও গাত্রে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম লোম আছে, ঐ লোমগুলি থাকায়, উহারা তুলির কার্য করে; যখন কোনও মলে বইসে, তখন উহাদিগকে লোমশ গাত্র ও পাদ ঐ মল লিপ্ত হইয়া

যায়, তাহার পর যদি কোনও খাড়ে বইসে, তাহা হইলে তুলির মত হইয়া ঐ মল খাড়ে বুলাইয়া দেয়; এই মলে কমা ব্যাসিলাস থাকিলে, উহাও ঐ খাড়ে লাগিয়া যায়। কমা ব্যাসিলাস সূর্য্যাকিরণে সহর মরিয়া যায়। ইহারা শুষ্ক হইলেও জীবিত থাকে না। সুতরাং ইহাদিগের শরীরে লগ্ন মল হইতে কমা ব্যাসিলাসের আমাদিগের খাড়া দিতে আসিবার অবকাশ অল্পকালস্থায়ী।

কিন্তু রোমন্থনকারী পশুদিগের ন্যায়, ইহাদিগেরও উদরে আমাশয়ে লগ্ন একটি থলি আছে, উহারা মলাদিতে বসিলে, প্রথমতঃ ঐ থলিটিকে পূর্ণ করে, পরে কোথাও বসিয়া, থলি হইতে ঐ সকল দ্রব্য শুঁড়ের ভিতর দিয়া একবার বাহির করে, উহা বিন্দুর আকারে শুণ্ড হইতে ঝুলিতে থাকে, এবং যাহাতে বসে, তাহাতে লাগিয়া যায়, আবার উহাকে শুণ্ড দিয়া শুষিয়া লয়, এইরূপে ক্রমশঃ উহাকে প্রকৃত আমাশয়ে চালিত ও জীর্ণ করে। দুগ্ধের সরে বা অন্য কোন খাড়ে বসিয়া এইরূপ করিলে ঐ মল পরিপাটীরূপে ঐ দুগ্ধ বা খাড়ে মাখিয়া যায়, উহাতে কমা ব্যাসিলাস থাকিলে, উহাও ঐ খাড় বা দুগ্ধে চালিত হয়।

মাছির গাত্রের উপরের কমা ব্যাসিলাস সহজেই মরিয়া যায়, কিন্তু উহাদিগের উদরের থলির মধ্যে নিরাপদে কিছুদিন থাকিতে পারে।

কখন কখন ওলাউঠা-মল-দূষিত মক্ষিকা পানীয় জলে পড়িয়া গিয়া ঐ জলে কমা ব্যাসিলাস চালিত করে।

৩। হাত। ওলাউঠা রোগীর পরিচর্যা করিলে, তাহার মল, মললিপ্ত শরীরে ও বস্ত্রাদির সংস্রবে শুশ্রূষাকারির হস্তে কমা ব্যাসিলাস লাগিয়া যায়। সামান্য জল দিয়া ধুইলে উহা উঠিয়া যায় না। হাতে অনেক ব্যাসিলাস পড়িয়া থাকে; এইরূপে হস্তে খাড়, দুগ্ধ, বা জল স্পৃষ্ট হইলে, ঐ সকল খাড় ও পানীয় কমা ব্যাসিলাসযুক্ত হইয়া পড়ে।

পূর্ব্বকথিত ওলাউঠা বাহকগণের হস্তে শোচাদি ক্রিয়ার ফলে কখন কখন কমা ব্যাসিলাস লাগিয়া থাকে, ও তাহা খাড়ে বা পানীয় জলে চালিত হইয়া সুস্থলোকের শরীরে সংক্রামিত হয়।

(ক্রমশঃ)

মনে রাখিবেন

বাঙ্গলার জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

শিশুকে কিরূপে খাওয়ান উচিত



শিশুগণকে বিবেচনা পূর্বক খাইতে না দিলে তাহাদের পীড়া হইয়া থাকে। শিশুগণের ব্যাধির ইহা একটা প্রধান কারণ। পরিপাক শক্তি কোনওরূপে বাধা প্রাপ্ত হইলেই শিশুগণ পীড়িত হইয়া পড়ে এবং বহুশিশুর অকাল মৃত্যু এই কারণের জন্ত দায়ী। খর্বকায়, ক্ষীণাঙ্গ ও অপরিপুষ্ট শিশুকে তাহার আবশ্যিক মত খাইতে দিলে সে অচিরে সুস্থকায় ও প্রফুল্ল হইয়া উঠিবে। খাওয়ার প্রায় অভাব হয় না, কারণ মাতা ভ্রান্ত স্নেহবশে প্রায়ই শিশুর মুখে যখন তখন খাও গুঁজিয়া দিয়া থাকেন। যে খাও তাহারা ভক্ষণ করে তাহার উচিত মত পরিপাকের অভাব হেতু তাহারা পীড়িত হইয়া পড়ে। আমরা দেখিতে পাই শিশু ক্রন্দন করিতে আরম্ভ করিলেই মাতা তাহাকে নিরস্ত করিবার জন্ত কিছু না কিছু তাহার মুখের ভিতর প্রবেশ করাইয়া দেন। ইহাতে শিশুর অমঙ্গল সাধন করা হইয়া থাকে। শিশুকে খাইতে দেওয়া সম্বন্ধে নিয়ম থাকা কর্তব্য এবং বয়স, স্বাস্থ্য ও দৈহিক গঠন অনুসারে কতক্ষণ অন্তর তাহাকে খাইতে দেওয়া হইবে তাহা স্থির করা

কর্তব্য। ক্ষুধার জন্ত খুব তল্ল শিশুই ক্রন্দন করিয়া থাকে। অনেক স্থলে অতি ভোজনের জন্ত যন্ত্রণা উপস্থিত হইলে শিশু ক্রন্দন করে। সে সব স্থলে একটু গরম জল পান করাইয়া দিলে বা সহ্য করিতে পারে এরূপ গরম জলের সাহায্যে foment করিলে শীঘ্র যন্ত্রণার উপশম বা লাঘব হইয়া থাকে। শিশুর ক্রন্দন থামাইবার জন্ত কদাচ তাহার মুখে খাও প্রবেশ করাইয়া দিবে না—কারণ অনুসন্ধান করিলে জানিতে পারিবেন হয়ত শিশু অথ কোনও কারণে ক্রন্দন করিতেছে। এরূপ ভাবে ক্রন্দন থামাইবার চেষ্টা করিলে পরিপাক শক্তি নষ্ট হইয়া শিশু অকালে ধরাধাম ত্যাগ করিতে পারে।

শিশুর পক্ষে মাতৃ দুগ্ধই উৎকৃষ্ট খাও ; সম্ভব হইলে ১০।১২ মাস পর্যন্ত শিশুকে স্তন্য দান করা উচিত। যে সকল বালক বালিকা সুস্থ এবং যাহাদের দৈহিক গঠনে কোনরূপ ত্রুটি লক্ষিত হয় না, তাহাদের পক্ষে পাঁচবার ভক্ষণই যথেষ্ট, রাত্রে একবার ও দিনসে চারিবার। প্রথম দুই মাস এ নিয়মে খাওয়াইবার প্রয়োজন নাই। চারি হইতে

আট মাস বয়স্ক শিশুকে চারি বা পাঁচ ঘণ্টা অন্তর খাওয়ান উচিত। প্রথম বৎসরের পর দিবসে তিনবার খাইতে দিলেই যথেষ্ট হইবে। দুইবার খাওয়া-ইবার মধ্যে একবার কোনও পুষ্তিকর পানীয় দান করা আবশ্যিক হইতে পারে। রাত্রে শিশুর যাহাতে নিদ্রার ব্যাঘাত না হয় সে দিকে দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। শিশুর যাহাতে রাত্রে স্তন্য পানের অভ্যাস না থাকে সে দিকে দৃষ্টি রাখিতে হইলে নিদ্রার পূর্বে feed bottle এর সাহায্যে তাকে দুধ পান না করাইয়া কিছু গরম জল পান করান কর্তব্য। দুই চারি দিন একরূপ করিলে শিশুর গরম জল পান করা অভ্যাস হইবে এবং এইরূপ অভ্যাস হইলে শিশু গরম জল পান করিবার অব্যবহিত পরেই নিদ্রিত হইয়া পড়িবে। যে সকল শিশু দুর্বল দেহ, যাহারা অকালে জন্মগ্রহণ করিয়াছে এবং যাহারা ক্ষীণকায় আবশ্যিক মত তাহাদিগকে সুস্থকায় শিশু অপেক্ষা অনেকবার বেশী খাওয়াইতে হইবে।

স্তন্য পান করিতে ২ কিস্তি feeding bottle মুখে দিয়া শিশুকে নিদ্রা বাইতে দেওয়া উচিত নয়। যাহারা শিশুকে আরাম দিবার অভিপ্রায়ে এরূপ কার্য্য করিয়া থাকেন তাহাদের জন্য উচিত যে ইহা বিজ্ঞানসম্মত কার্য্য নহে; উহাতে শিশুর মুখামৃত অথবা নষ্ট করিয়া থাকে। শিশু ক্রন্দন করিলেই তাকে শর্করা, রবারের স্তন বা মিষ্টান্ন প্রদান করা উচিত নয়। অনেক মাতা শিশুর জন্মের কয়েক দিবস পর্য্যন্ত তাকে জলের সহিত চিনি মিশ্রিত করিয়া পান করিতে দেন, সেরূপ করিলে শিশুর পরিপাক-শক্তির ব্যাঘাত হইবার বিশেষ সম্ভাবনা থাকে। শিশুকে চা পান করিতে দিবেনা; নির্মল জল পানই তাহার পক্ষে যথেষ্ট।

মাতার স্তনে যদি প্রচুর দুধ না থাকে, এবং যে দুধ থাকে তাহা শিশুর জীবন ধারণের পক্ষে যথেষ্ট বলিয়া বিবেচিত না হয়, তবে তাকে মাতৃদুধের পরিবর্তে উত্তম দুধ পান করিতে দিবে। Feeding bottle এবং কৃত্রিম স্তন প্রায় অপরিষ্কৃত অবস্থায় থাকে, সুতরাং তাহা হইতে না খাওয়াইয়া চামচের সাহায্যে খাওয়ান অভ্যাস করা উচিত। ইহাতে হয়ত মাতার সময় কিছু নষ্ট হইতে পারে; কিন্তু ইহাতে যে সুফল বলিয়া থাকে তাহার তুলনায় এই সময় নষ্ট বিশেষ ক্ষতিকারক হয় না।

অনেক সময় দেখা যায় যে শিশু তুরারোগা উদরাময় পীড়ায় কষ্ট পাইতেছে। দুধ সম্বন্ধে অসাবধান হইলে প্রায়ই এরূপ উদরাময় হইয়া থাকে। গ্রীষ্মকালে শিশুর দুধ যাহাতে বিকৃত না হয় তাহার সুবিধা করা উচিত। দুধকে গ্রীষ্মকালে যদি খুব শীতল করিয়া রাখিতে পারা যায় তবে তাহা সহজে বিকৃত হয় না। দুধকে ফুটাইয়া না পান করিলে অনেকরূপ বিপদের সম্ভাবনা থাকে; দুধকে উত্তম করিলে উপরে একপ্রকার কোমল পাতলা পরদাপড়ে; উহাকে চলিত ভাষায় 'সর' বলে; এরূপ সরযুক্ত দুধ কাঁচা দুধ অপেক্ষা সহজে পরিপাক হয়। মানবশিশুর পক্ষে এরূপ প্রস্তুত গোট দুধ বিশেষ উপকারী বলিয়া বিবেচিত হয়। দুধ ফুটাইলে অবশ্য তাহার অভ্যন্তর জীবনীশক্তি অর্থাৎ ভাইটামিন নষ্ট হইয়া যায়; এই ত্রুটি পূরণ করিবার জন্য সুবিধা হইলে দুধ পান করাইবার কিছুক্ষণ পরে কিছু কমলা-লেবুর রস পান করিতে দেওয়া কর্তব্য।

ষষ্ঠম হইতে দশম মাস শিশুকে স্তন্যপান ছাড়াইবার প্রকৃষ্ট সময়। এই সময় ধীরে ধীরে শিশুর খাওয়ার পরিবর্তন করিতে হইবে। নবম মাস

হইতে শিশুকে কিছু কিছু ঝোল, দুইবার সেকা পাউরুটি (Twieback), পক ফল প্রভৃতি খাইতে দেওয়া যাইতে পারে। শিশু এক বৎসর বয়সে পদার্পণ করিলে এবং উন্নীত খাদ্য দ্রব্য সমূহ ভক্ষণে কিছু অভ্যাস হইলে, তাহার স্তন্য পান বন্ধ করা যাইতে পারে। ক্রমে ক্রমে বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে শিশুকে অল্পাধিক খাদ্য দ্রব্যও খাইতে দিতে হইবে; তবে শিশুকে যেন মাংস, পনির, চা, কফি, মসলাযুক্ত খাদ্য এবং পিষ্টকাদি দুপ্পাচ্য খাদ্য কদাচ খাইতে দেওয়া না হয়। শিশুরা সচরাচর ফল খাইতে ভালবাসে। উহাদিগকে সুপক ফল ও ফলের রস খাইতে দেওয়া ভাল। ফলের রস সহজে শিশুর উদরে পরিপাক হইয়া যায়। আপেল ফলের শাঁস, পাকা

নাসপতির শাঁস, সুপক পিচ ফলের শাঁস শিশুর পক্ষে অত্যন্ত উপকারী। নাতি শীতোষ্ণ প্রদেশে যে সমস্ত ফল পরিপক হয় শিশুদের পক্ষে তাহা বিশেষ উপযোগী। গোলগাল দেহ গঠনের পক্ষে সুপক ফল ও তাহার রস শিশুগণের বিশেষ উপযোগী বলিয়া বোধ হয়। যাহাতে ক্ষুধা নিবারণ হয় এরূপ খাদ্য খাইবার অব্যবহিত পরে শিশুকে আর অল্প খাদ্য খাইতে দেওয়া উচিত নহে। শিশুকে যদি এসব বিষয়ে শিক্ষা ও উপদেশ দেওয়া যায় তবে অতি কল্প সময়ের মধ্যে আশ্চর্য্য ফল প্রসব করিয়া থাকে। তল্প বয়স হইতে শিশুকে সুশিক্ষা প্রদান করিলে, সে বড় হইয়া ঐ সমস্ত শিক্ষামত কার্য্য করিবে।

সংসঙ্গ কেমিক্যাল ওয়ার্কস্

শ্রীকানাইলাল গাঙ্গুলী

নূতন যুগে নূতন মানুষ আমরা সবাই চাই কিন্তু যুগোপযোগী ব্যক্তিত্ব কেমন করিয়া ফুটাইয়া তুলিতে হয় কেমন করিয়া নূতন মানুষ গড়িতে হয় কেমন করিয়া ধীরে ধীরে রুগ্ন দেহমন হইতে ব্যাধির বীজ দূর করিয়া কর্ম্মশক্তি, ইচ্ছাশক্তি ও চরিত্রশক্তি উৎকৃষ্ট করিতে হয়, তাহা কি আমাদের জানিবার ইচ্ছা হয়না? এই জানিবার প্রকৃষ্টিই আমাদেরকে জানার পথে আগাইয়া দেয়।

সত্যিকারের মানুষ একটিও গ'ড়ে ওঠে যেদেশে,

সেদেশে রোগ শোক ভরা অকালমৃত্যু Epidemic ইত্যাদি অচিরে দূর হয়। তাই প্রথমে থাটি মানুষ তৈরী হ'লে অন্য সব Constructive works আপনি গ'ড়ে উঠে।

সংসঙ্গ আজ থাটি মানুষ তৈরী ক'রে থাটি ঔষধ প্রস্তুত প্রণালী শিখিয়ে—genuine medicines নিয়ে দেশবাসীর দ্বারে উপস্থিত। সে ব্যবসায় বুদ্ধি দ্বারা চালিত না হয়ে, শুধু প্রাণে প্রাণে চায় দেশের প্রকৃত কল্যাণ, জাতিকে নীরোগ

সুস্থ ও সবল ক'রে গ'ড়ে তুলতে। শুধু যেমন তেমন করে বেঁচে থাকলে চলবে না, যাতে আমরা বাঁচবার মত বাঁচতে পারি মানুষের মত মানুষ হ'তে পারি সে চেষ্টা করা কি আমাদের সর্বগ্রে কৰ্ত্তব্য নয়?

এই সং ও শুভ উদ্দেশ্য লইয়া বাংলার এক নিভৃত পল্লীতে শশুশ্যামলা মায়ের তৎপরতলে সং-সদ কেমিক্যাল ওয়ার্কস্ প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে।

প্রাচ্য আয়ুর্বেদশাস্ত্র ও প্রাচ্য এলোপ্যাথি-শাস্ত্রের অপূর্ব সমাবেশ করিয়া ভৈষজ্যসমুদ্র মন্তনে যে অমৃত উঠিবে, তাহা বর্ত্তমানে ভারতে একমাত্র বাংলার পল্লীতেই সম্ভব। আজ আধুনিক বিজ্ঞানের সাহায্য লইয়া নূতন উন্নততর প্রণালীতে জাতীয় জীবনের অবসাদকারী ও মারাত্মক ব্যাধিগুলির মূল কারণ, বীজাণু তাহার ব্যাপ্তি ও প্রতিকার সম্বন্ধে প্রত্যেক পল্লীতে পল্লীতে উপযুক্ত ব্যক্তির সাহায্যে রীতিমত গবেষণা করিতে হইবে। Medical Society, Chemical Works, Life-Research Society প্রভৃতি স্থাপিত করিতে হইবে।

কোন এক পল্লীতে যদি আমাদের দেহের প্রধান প্রধান ব্যাধি, তাহার কারণ উৎপত্তি ও প্রতিকার সম্বন্ধে উপায় নির্ণয় হয় তবে তাহার ফলে বাংলার সকল পল্লীই উপকৃত হইতে পারে।

সচ্ছন্দ বনজাত লতাগুল্মাদি হইতে যে কিরূপ মৃত সঞ্জিবনী ঔষধ প্রস্তুত হইতে পারে, তাহা না জানার দরুণ আমাদেরকে বহুদুঃখ মুদ্রা বায় করিয়া বিদেশ হইতে ঔষধ আনাওয়া চিকিৎসা করাইতে হয়। বিজাতীয় ভাষায় যেমন মাতৃভাষার অভাব পূরণ করিতে পারে না Condensed Milk যেমন • Mother's Milk এর 'কাজ করিতে পারেনা

বিদেশজাত ঔষধও সেইরূপ আমাদের স্বাস্থ্যের অভাব পূরণ করিতে পারে না।

যে ব্যাপি যেখানে প্রবল, তার ঔষধও তার কাছাকাছি গাছগাছড়ায় আছে—পারিপার্শ্বিক প্রকৃতিই আমাদের সকল অভাব পূরণ করে। সামান্য সামান্য দ্রব্যের গুণ লতাগুল্মাদির গুণের বিষয়ে অজ্ঞতাই আজ আমাদের স্বাস্থ্য, জীবন ও অর্থ নষ্টের একমাত্র কারণ।

অনেক সময় ভালরূপ পরীক্ষা না করিয়াই আমরা সাধারণ পদার্থ বা দেশীয় গাছগাছড়াকে মূল্যহীন বলিয়া বিদায় দিই।

দেখিতে পাই বাংলার আজ যে সমস্ত রোগ একটু চেষ্টা করিলেই নিরাকরণ করিতে পারা যায়, একটু সময়মত সাবধান হইলেই প্রতিকার করিতে পারা যায়, তাহাতেই লক্ষ লক্ষ লোক মারা যাইতেছে, লক্ষ লক্ষ লোক ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া অকালে জীর্ণ শীর্ণ ও বার্নদকো উপনীত হইতেছে, সহস্র সহস্র ফুলের গায় সুন্দর শিশুগুলি প্রস্ফুটিত হইয়াই আমাদের অজ্ঞতায় অকালে বারিয়া পড়িতেছে, তথ্য পাশ্চাত্য দেশ হইতে দিষ্টান ও উজ্জয়ের বলে সমস্ত রোগ দূর হইতে চলিল। স্বাস্থ্যবান, বলিষ্ঠ, উন্নত দেহধারী বাঙ্গালী আজ কয়জন দেখিতে পাই? এ সম্বন্ধে কি আজ আমাদের কোনই প্রশ্ন নাই—জাতির এ সমস্তার কি কোনই সমাধান নাই—রোগ, জ্বর, দারিদ্র্য, মৃত্যু সমস্তই কি বিধির বিধান?

স্বাস্থ্যহীনতাও রোগ হইতে আসে জাতির উজ্জম ও জন সংখ্যার হ্রাস। বাংলার হিন্দুজাতি আজ মরণোন্মুখে, যাহারা বাঁচিয়া আছে তাহারাও তর্কমূত ও বীর্ষহীন। আমাদের আজ উজ্জম নাই, উৎসাহ নাই, একতা নাই, ইহার প্রধান কারণ কি আমাদের স্বাস্থ্য-হীনতা নয়?

মরণোন্মুখ জাতিকে বাঁচাইবার জন্য আজ যদি আমরা পল্লীগ্রাম ভেদে যন্ত্রাগার না খুলি তবে বিদেশী ঔষধ, পেটেন্ট ইত্যাদির আমদানীতে আমাদের ভগ্ন স্বাস্থ্য আরও নষ্ট হইবে এবং দেশের রক্ত, দেশের অর্থ বিদেশে বৃথা চলিয়া যাইবে—ফলে দেশ আরও দরিদ্র, হীনবল, স্বাস্থ্যহীন হইয়া মরণের দিকে দ্রুত অগ্রসর হইতে থাকিবে।

যাহা সত্য ও কল্যাণকর তাহাই গ্রহণ করা কর্তব্য। জাতীয় স্বাস্থ্য সংরক্ষণ বর্তমানে আমাদের সর্বপ্রধান কর্তব্য। এই স্বাস্থ্য সাধনায় ব্যক্তিগত সমৃদ্ধি ভুলিয়া জনসংজ্ঞের শ্রী, আরোগ্য, বল ও তুষ্টি-বুদ্ধিই যেন হয় আমাদের বাণিজ্যের সাধনা। এই সাধন-লব্ধ অর্থই সংস্কারের কল্যাণময় কর্মক্ষেত্রে এক সমগ্র বাংলায় প্রসারিত করিবার সহায়।

সংস্কার—বিশ্ববিজ্ঞান কেন্দ্রে দেশীয় ভেষজ, গাছ গাছড়া ইত্যাদি সহজজাত দ্রব্য সম্বন্ধে নিত্য নূতন অপূর্ব ঔষধাদি আবিষ্কৃত হইয়া পরীক্ষিত হইতেছে।

এখানকার স্বার্থত্যাগী কর্মীগণ, চিকিৎসকগণ ও বৈজ্ঞানিকগণ সকলেই বিনা বেতনে দেশকল্যাণ যন্ত্রে আত্মনিয়োগ করিয়াছেন।

জগতে যত দূরারোগ্য ব্যাধি আছে তাহার নিরাকরণই সংস্কার কমিক্যাল ওয়ার্কসের মুখ্য ও প্রথম করণীয়। যে সমস্ত রোগের ঔষধ আবিষ্কৃত হইয়াছে ও ব্যবহারে প্রত্যক্ষ ফল পাওয়া গিয়াছে তাহার বিষয় বারাম্বরে জানাইবার ইচ্ছা রহিল।

ঔষধ বিক্রয়লব্ধ সমস্ত অর্থই দেশের কল্যাণ-কার্যে ও নূতন নূতন ঔষধ উদ্ভাবনে ব্যয়িত হইতেছে আশা করি বাংলার পল্লীর এই নিজস্ব প্রতিষ্ঠানটির পরিচয় লইবার ও দূরারোগ্য ব্যাধিগুলির আরোগ্য-কারী ঔষধাদি সম্বন্ধে সম্যক জানিবার চেষ্টা করিবেন।

জনসাধারণের আন্তরিক সহানুভূতি, শুভেচ্ছা পরীক্ষা ও সাহায্যের উপরই ইহার ক্রমোন্নতি নির্ভর করিতেছে। (ক্রমশঃ)

“বিচার্চিকা”

“অনাগত রোগ ও তাহার প্রতিষেধ”

কবিরাজ শ্রীশম্ভু চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়

অথকার আলোচ্য বিষয় ক্ষুদ্র হইলেও ইহার আলোচনার প্রয়োজন হইয়াছে। আজ বালক-বৃদ্ধ, যুবক-যুবতী, নর-নারী-নির্বিশেষে বিচার্চিকায় আক্রান্ত হইতে জনসমাজে দেখা যাইতেছে। এই ব্যাধি-মারাত্মক না হইলেও কদর্যা এবং অসাব্য না হইলেও

কষ্ট সাধ্য। ইহার প্রতিকার করা প্রয়োজন হইয়া উঠিয়াছে। যাহারা এই রোগগ্রস্ত হয়েন তাঁহাদের কষ্টও অশেষ প্রকার।

বিচার্চিকা একাদশ প্রকার ক্ষুদ্র কুষ্ঠেরই অন্ততম। ইহার চলিত নাম ‘কাউর ঘা’। কুষ্ঠরোগগ্রস্ত

ব্যক্তির যদি রোগ আরোগ্য করিয়া দিতে পারা যায় তাহা হইলে তাহার পুণ্যও যথেষ্ট। আমি হিন্দু, হিন্দুর সকল ধারণা আমি বিশ্বাস করি। উক্ত হইয়াছে :—

“কণ্ঠা কোটী প্রদানেন গঙ্গায়াং পিতৃতর্পণে।
বিশেষ্বরপুরীবাসে তৎফলং কুষ্ঠনাশনে। গবাং কোটি
প্রদানেন চাম্রমেধশতেন চ। বৃধোৎসর্গে চ যৎ পুণ্যং
তৎপুণ্যং কুষ্ঠ নাশনে।”

—রসেন্দ্রসার সংগ্রহ, কুষ্ঠরোগ চিকিৎসা।

ইহার ভাষা কঠিন নহে, সুতরাং অনুবাদের প্রয়োজন নাই। কেবল কুষ্ঠব্যাধি নহে, সকল প্রকার ব্যাধি দূর করিতে পারিলে তাহার পুণ্য আছে। সত্যদর্শী ঋষিগণের নির্দিষ্ট ঔষধ যদি সুপ্রয়োগ হয় তাহা হইলে প্রায়ই এরূপ ব্যাধি নিবারণ কল্পে বেগ পাইতে হয় না। এক্ষণ প্রথমে চাই রোগ পরীক্ষা, পরে বিবেচনা সহকারে নির্বাচিত ঔষধ প্রয়োগ করিতে হয়। যথা তথা যাহা খুঁসি প্রয়োগ করিলে ফল হয় না। যেমন শূল দেখিয়াই ‘শূলবজ্রিনী’ দেওয়া গেল ফল হইল না। দোষ কাহার? চিন্তার অভাব বলিয়াই ফল হয় নাই। যদিও বা ফল হয় তাহাতে প্রয়োগকারীর গৌরবের কিছুই নাই। এ গৌরব প্রাপ্তি তাঁহার যিনি ঔষধ কল্পনা করিয়াছেন। সেইজন্য চিকিৎসার যাবতীয় বিষয় আমাদের পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে জানা আবশ্যিক।

যে দেশে শৌচাচার প্রভৃতি পালনের বাদস্তা আছে, সে দেশে এই প্রকার চর্মরোগ কমই হয়। আমাদের দেহভূমি ভারতবর্ষে এই প্রকার চর্মরোগ কমই দেখা বাইত। আজ জাতি ক্রমেই শৌচাচার ত্যাগ করিয়া অহিত আহার-নিহার করিয়া বেড়াইয়া

স্বচ্ছায় কতকগুলি রোগ ডাকিয়া আনিতেছে ফলে স্বাস্থ্যও খারাপ হইয়া পড়িতেছে।

বিচার্চিকা দ্রষ্টব্যরূপে আশ্রয় করিয়া মানব শরীরে প্রকাশিত হয়। মানব শরীরে যে সাংগীতী ব্লক আছে তন্মধ্যে পঞ্চম ব্লক বাহাকে বেদিনী নামে অভিহিত করা হয় সেই ব্লকেই কুষ্ঠ প্রভৃতি ব্যাধির অবস্থান। (এই সাংগীতী ব্লক মাংসল স্থলেই দৃষ্ট হয়) প্রথমে স্ফোটকরূপে নর-নারীর শরীরে বিচার্চিকা প্রকাশ পায় এবং হস্ত পদাদির গরম অনুভব হয়। পরে সেই স্ফোটক গলিয়া গেলে চুলকাইতে থাকে এবং সাথে সাথে আরো স্ফোটক বাহির হইতে থাকে। এইরূপে ক্ষতস্থান বাড়িয়া যায় এবং ক্ষতস্থান পুরু হইয়া উঠিয়া গোলাকার ধারণ করে।

বিচার্চিকা জজ্ঞাদেশকেই আশ্রয় করিয়া উৎপন্ন হয়। হস্তপদাদি লোণবিহীন স্থলেও দৃষ্ট হয়। এই রোগ সাধারণতঃ দুই প্রকারের : এক শ্রাবশূল, অপর শ্রাববিহীন। যখন চুলকাইতে আরম্ভ করে রোগী তখন অস্থির হইয়া পড়ে এবং চুলকাইতে চুলকাইতে রক্ত বাহির হইয়া বেদনা অনুভব না হওয়া পর্যন্ত চুলকানির নিবৃত্তি হয় না। এই অবস্থাটা সর্বপ্রকার বিচার্চিকায় ঘটিয়া থাকে। এই চুলকানিটা কাটানুর কাজ। যখন চুলকাইতে আরম্ভ করে তখন রোগী বেশ উপলব্ধি পরিতো পারে যে কাটানু-গুলি মানব চক্ষুর অন্তরালে কি খেলাই না খেলিতেছে। এই জন্ম পূর্বেই বলিয়াছি, এই ব্যাধি কদর্যা। যে স্থানটিকে আশ্রয় করিয়া এই পীড়া উৎপন্ন হয়, সারিয়া গেলেও পরে যদি পীড়া উৎপন্ন হয় তাহা হইলে ঠিক সেই স্থানেই দেখা যায়, কদাচিত্ অগতঃ প্রকাশিত হয়। বায়ু দ্বারা তাড়িত হইয়া যে কোন স্থলেই বর্ষিত হইতে পারে।

চিকিৎসা ক্রম

এই ব্যাধিটীর চিকিৎসা সম্বন্ধে এখানে কিছু আলোচনা করা যাইতেছে। চিকিৎসা করিতে গেলে একটা ক্রম অবলম্বন করা উচিত। ইচ্ছামত আজ একটা কাল একটা ঔষধ দিয়া চিকিৎসা বিভ্রাট করা উচিত নহে। তাহাতে ব্যাধি আরোগ্যের পথে না গিয়া দীর্ঘস্থায়ী হয়। এস্থলে যে চিকিৎসার কথা বলা যাইতেছে তাহার ঔষধগুলি বিশেষভাবে পরীক্ষিত। পাঠক-পাঠিকাগণ ইহার সুফলতা অনুভব করিলে নিজকে ঋণে জ্ঞান করিব। ঔষধগুলি প্রসিদ্ধ এবং কপিরাজগণের নিকট সহজে প্রাপ্তব্য বলিয়া ঔষধের প্রস্তুতি কৌশল বলা হইল না। প্রয়োজন হইলে বলা যাইবে।

বিচর্চিকা ব্যাধিটী চিকিৎসা করিবার নিমিত্ত অমৃতাদি কষায়, মাণিক্যরস, পঞ্চতিক্ত ঘৃত ও বিড়ঙ্গ তৈল এই চারিটী ঔষধ নির্বাচন করা গেল।

(১)

অমৃতাদি কষায়

প্রাতঃকালে অমৃতাদি কষায় (বিসর্প অধিকার) অর্দ্ধসের জল দ্বারা পাক করিয়া তর্দ্রপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেবন করিতে হইবে। এই পাঁচনের উপাদান যথা :—

গুণ্ধক, বাসক মূলের ডাল, পলতা, মূতা, ছাতিম ছাল, খয়ের (খদির কাষ্ঠ নহে), কুম্ভবেত (অপ্রাপ্তি ঘটিলে পরিবর্তে অনন্তমূল), নিমপাতা, হরিদ্রা ও দারু-হরিদ্রা। পরিষ্কার করিয়া ১৮ রতি পরিমাণে প্রতিদ্রব্য ওজন করিয়া লইতে হইবে।

বিচর্চিকার ইহাই মূল ঔষধ। এই পাঁচনটী বিচর্চিকা রোগের পক্ষে উৎকৃষ্ট ঔষধ। দীর্ঘকাল এই কষায় সেবন করিলে ব্যাধি হইতে মুক্তি লাভ

করিতে পারা যায়। এই পাঁচনের সুফলতা বহুস্থলে উপলব্ধি করা গিয়াছে এবং প্রায়শঃ ব্যর্থ হইতে হয় নাই। পূর্বে কীটামুর কথা উল্লেখ করিয়াছি, এস্থলে পুনরায় বলি, রক্তজ-ক্রিমি দ্বারাই এই সকল ব্যাধি উৎপন্ন হইয়া থাকে। এই সকল ক্রিমি ধ্বংস করিবার নিমিত্ত এই পাঁচনটীর প্রয়োগ এবং এই পাঁচনের ক্রিমি ধ্বংস করিবার যথেষ্ট ক্ষমতা আছে। অমৃতাদির ক্রিয়া কেবল মাত্র বিচর্চিকায় নহে পরন্তু ইহা রক্ত দৃষ্টির একটি মহৌষধ। বিসর্প, বসন্ত প্রভৃতিতেও ইহার সুফলতা যথেষ্ট।

(২)

মাণিক্যরস

বলা নিস্প্রয়োজন যে সকালে পাঁচন চলিবে। যদি বিচর্চিকা অতিশয় আবদ্ধ হয় এবং রোগীর শরীর যদি রুদ্ধ না হয় তাহা হইতে বৈকালে মাণিক্য-রস ২ রতি পরিমাণে ঘৃত ১ তোলা ও মধু ১ তোলা সহ সেবন করিতে দিতে হইবে। দুই এক সপ্তাহ মাণিক্য-রস সেবন করাইয়া আব কিঞ্চিৎ কমিলে মাণিক্য-রস বন্ধ করিয়া দেওয়া উচিত। রুদ্ধ শরীরে মাণিক্য-রস কদাচ প্রয়োগ করিতে নাই। রুদ্ধ শরীরে মাণিক্য-রস প্রয়োগ করিলে শরীর গরম হইয়া যায়। এই মাণিক্যরস সর্ববিধ কুষ্ঠ রোগের একটি মহৌষধ বিশেষ।

(৩)

পঞ্চতিক্ত ঘৃত

পঞ্চতিক্ত ঘৃত যাবতীয় রক্ত দৃষ্টি, পাঁচড়া, চুলকনা প্রভৃতির একটি উৎকৃষ্ট ফলপ্রদ ঔষধ। বিচর্চিকায়ও এই ঘৃতটী প্রয়োগ করিলে বিশেষ সুফল লাভ করা যায়। এই ঘৃত প্রয়োগের মাত্রা চায়ের চামচের এক চামচ। এক ছটাক তল্ল গরম দুধের সহিত

খুলিয়া সেবন করিতে হয়। এই ঘৃতটী সন্ধ্যার সময় রোগীকে সেবন করিতে দিতে হইবে, কারণ ভ্রমুতাদি কষায়টীকে ছাড়িতে পারা যাইবে না। প্রয়োজন না থাকে সন্ধ্যেও যুগপৎ বহু ঔষধ প্রয়োগ করিয়া রোগীর অনর্থ সাধন করার পক্ষপাতী আমরা নহি। যদি প্রয়োজন হয় তাহা হইলে মাণিক্যরস প্রয়োগ করিতে হইবে। যদি দেখা যায় রোগীর শরীর রুদ্ধ এবং যদি পেটের অবস্থা ভাল থাকে অথচ কেবল পাঁচনে কাজ হইতেছে না তাহা হইলে উল্লিখিত মাত্রায় এই ঘৃত প্রয়োগ করিতে হইতে। ব্যাধি যদি প্রবল হয় তাহা হইলে অবশ্য পাঁচন, মাণিক্যরস, পঞ্চতিক্ত ঘৃত এক সঙ্গেই প্রয়োগ করিতে হইবে।

(৪)

বিড়ঙ্গ তৈল

একটি ছোট ব্যাধির কথা বলিতে গিয়া বহু ঔষধের উল্লেখ করিবার প্রয়াশ নাই। প্রবন্ধান্তরে একথা বহুবার বলিয়াছি আয়ুর্বেদীয় ঔষধের অভাব নাই।

এখন একটি তৈলের কথা বলা যাউক। বিড়ঙ্গ তৈল (চক্রদন্ত, ক্রিমি রোগ চিকিৎসা) ব্যাধিত স্থলে সর্বদা লাগাইয়া রাখিতে হইবে। এমন ভাবে লাগাইতে হইবে যেন সর্বদা ব্যাধিতস্থল তৈল দ্বারা সিক্ত থাকে এবং যদি ব্যাধিতস্থল চুলকায় তাহা হইলে এই তৈল ঘষিয়া দিতে হইবে। এইরূপ ভাবে তৈল লাগাইলে এবং নিয়মিত ভাবে ঔষধাদি সেবন করিলে উক্ত ব্যাধি হইতে নিস্তার লাভ করিবার আশা করা যায়।

পথ্যাপথ্য বিচার

সর্বদা ব্যাধিত স্থল পরিস্কার রাখা বিশেষ ভাবে কর্তব্য। নিমপাতা জলে সিদ্ধ করিয়া সেই জলদ্বারা

ব্যাধিত স্থল স্বেদিত করা কর্তব্য। সাবান বা তজ্জাতীয় কোন দ্রব্যাদির দ্বারা স্বেদিত করিলে ক্ষারধর্মী দ্রব্য লাগিয়া ব্যাধি প্রবল হইবে। এমন কি নিম বা চালমুগরা সাবানও এই ব্যাধির জন্ত ব্যবহার করা উচিত নহে। নিম, চাল-মুগরা প্রভৃতির সাবান অবশ্য অল্প নানা প্রকার চর্ম-রোগের পক্ষে উৎকৃষ্ট বস্তু। ব্যাধিতস্থল আবৃত রাখিলেও ব্যাধি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে। সেই জন্ত সর্বদা ব্যাধিতস্থল খুলিয়া রাখা উচিত। খাট-খাটের পক্ষেও একটু দৃষ্টি রাখা উচিত। মৎস্য সেবন করা অভ্যাস থাকিলে কিছুকালের জন্ত তাহা ত্যাগ করাই সম্ভবতঃ। দুই বেলা ভাত খাওয়াই হিতকর। মধ্যাহ্ন আহার কালে ঘৃত ও তিক্ত দ্রব্যাদি সেবন করা উচিত। দুগ্ধ সেবন করাও কর্তব্য। রাত্রে তিক্ত দ্রব্যাদি সেবন করার প্রয়োজন নাই তৎ-পরিবর্তে দুগ্ধ সেবন করিতে হইবে।

পথ্যের কথা যে ভাবে বলা হইল সেইরূপ অতি-পালিত হইলে ব্যাধি উত্তরোত্তর আরোগ্যের পথে যায়। অহিত আহার বিহার করিলে শত ঔষধেও ব্যাধির কিছুই করিতে পারে না। এই জন্তই পথা-পথ্য সম্বন্ধে বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য।

অনাগত রোগ ও তাহার

প্রতিষেধ

রোগ মানব শরীরে প্রবেশ লাভ করিলে তাহা হইতে মুক্তি লাভ করিতে হইলে যথেষ্ট চেষ্টা করিতে হয় এবং হয়ত' বা কোন কোন স্থলে রোগ মুক্ত হওয়া যায় না। কিন্তু যাহাতে ব্যাধি মানব শরীরে প্রবেশ লাভ করিতে না পারে তজ্জন্ত বিবেচক জন-গণের সচেষ্ট হওয়া কর্তব্য।

আত্ম-হিত-পরায়ণ ব্যক্তিগণ যদি একটু শরীরের যত্ন ও চেষ্টা করেন তাহা হইলে বিচর্চিকা প্রভৃতি কদর্য ব্যাধি শরীরে প্রবেশ লাভ করিতে পারে না। শরীরের যত্ন লইয়া স্বাস্থ্য বিধি পালন করিলে কেবল বিচর্চিকা কেন বহু ব্যাধিই মানব শরীরে প্রবেশ লাভ করিতে পারে না। যাহাতে মানব শরীরে ব্যাধি প্রবেশ করিতে না পারে তত্ত্বজ্ঞান আয়ুর্বেদের চেষ্টাও নিতান্ত কম নহে। আয়ুর্বেদের প্রয়োজন দুই বিষয়ের জ্ঞান, এক সুস্থের স্বাস্থ্য রক্ষা, অপর ব্যাধিগ্রস্ত লোকের চিকিৎসা করা। ব্যাধির আক্রমণ হইতে রক্ষা পাইবার নিমিত্ত কত অনুশাসন, কত নিয়ম, কত প্রক্রিয়া যে আয়ুর্বেদে আছে তাহা বলা কঠিন। আমাদের যদি বিচর্চিকা প্রভৃতি কদর্য ব্যাধির আক্রমণ হইতে নিস্তার লাভ করিবার বাসনা থাকে তাহা হইলে সর্বদা শৌচাচার পালন করিয়া চলিতে হইবে। শৌচাচার পালন না করিলে এই সকল ব্যাধি সহজেই আক্রমণ করিতে পারে। যথা তথা যাহা খুসী সেবন করা কখনও উচিত নহে। শোণিত দূষিত হয়, এরূপ খাদ্য গ্রহণ করাও কদাচ কর্তব্য নহে। বিরুদ্ধ ভোজনও সর্বদা পরিত্যাগ করিতে হইবে। বিচর্চিকা ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তির কোন দ্রব্য ব্যবহার করা অনুচিত একসাথে বসবাস করাও নিষেধ। এইরূপভাবে চলিলে বিচর্চিকা প্রভৃতি উৎপন্ন হইতে পারে না। তবে একটা কথা রহিয়া গেল। স্বাস্থ্য রক্ষা সকল সময় নিজের দ্বারা সম্ভব হয় না। পরের দ্বারাও রক্ষিত হইয়া থাকে। পরের দ্বারা কি ভাবে স্বাস্থ্য রক্ষিত হয়? বায়ু দূষিত করা এবং পুষ্করিণী প্রভৃতি সংস্কার না করার ফলে যে ব্যাপকভাবে মহামারী দ্বারা মানবের স্বাস্থ্য নষ্ট হয় তাহার কথা চাড়িয়া দেই। আবর্জনা

রাশি নষ্ট না করার ফলে বায়ু দূষিত হইয়া কি করিয়া মারাত্মক সাম্প্রতিক ব্যাধিগুলি মানব শরীরে উৎপন্ন হয় তাহার কথাও ছাড়িয়া দেই। ব্যবসায়ী-রাও ভেজাল চালাইয়া মানব সমাজের মহাঅহিত সাধন করিতেছে। এখানে একের পাশে অশ্রেয় কি ভাবে কষ্ট পায় তাহারই কিঞ্চিৎ অভ্যাস দেওয়া যাইতেছে ধারণ, যদি কেহ আম খাইয়া রাস্তায় তাহার খোসাটি ফেলেন এবং অন্তমনস্কভাবে যদি কেহ তাহার উপর পা দেন তাহা হইলে পড়িয়া গিয়া পা ভাঙ্গিয়া যাইতে পারে। আরো দেখুন, যদি কেহ ভাড়া কাঁচ রাস্তায় ফেলিয়া রাখেন তাহা হইলে তাহাতে পথিকের পা কাটিয়া স্বাস্থ্য হানির আশঙ্কা আছে। এখানেও এইরূপ যদি বিচর্চিকা রোগগ্রস্ত ব্যক্তি তাহার বস্ত্রাদি অন্যকে ব্যবহার করিতে দেন তাহা হইলে যিনি উল্লিখিত বস্ত্রাদি ব্যবহার করিলেন তিনিও উক্ত ব্যাধিগ্রস্ত হইতে পারেন। অতএব সকলেরই সাবধানতা অবলম্বন করিয়া পরের স্বাস্থ্য যাহাতে নষ্ট না হয় সে বিষয় মতর্ক দৃষ্টি রাখা কর্তব্য।

স্বাস্থ্যরক্ষা প্রাক্তন

প্রাক্তন কর্মের নামই দৈব। এই দৈব ক্রমে যদি পিতা, মাতা প্রভৃতির নিকট হইতে উত্তরাধিকার সূত্রে বিচর্চিকাটা প্রাপ্ত হওয়া যায় তাহা হইলে সেই ব্যাধি হইতে নিস্তার লাভ করা অনেক সময় সম্ভব হয় না। যদি কাহারও প্রাক্তন কর্মের জন্ত বিচর্চিকা-গ্রস্ত হইতে হয় তাহা হইলে তাহা প্রায়শ্চিত্ত স্বরূপ গ্রহণ করিয়া সাত্বিক প্রতিষ্ঠানের সহিত যুক্ত থাকা উচিত এবং যাহাতে বিচর্চিকা প্রশমিত হয় তাহার চেষ্টা করা কর্তব্য। ইহাই সংক্ষিপ্ত অনাগত বিচর্চিকার প্রতিষেধ।

আমাদের দেশের গাছপালা

[বৈজ্ঞানিক কবিরাজ শ্রী ইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী এল. এ. এম. এস.]

১. বাবলা

ইহার সংস্কৃত নাম—ববলু। ইহার গাছ বেশ বড় হইয়া থাকে। নিম্নে বাবলার কয়েকটি রোগ নাশিনী শক্তির কথা লিখিত হইল।

অতিসারে: বাবলার কচিপাতা আধ-তোলা, একটু জলের সহিত বাটিয়া খাইলে আমযুক্ত অতিসার ভাল হইয়া থাকে। ইহা সেবনে **মেহ রোগ** ও ভাল হইয়া থাকে।

প্রমেহে: বাবলার গাছ হইতে এক প্রকার আঠা পাওয়া যায় তাহাকে গঁদ বলে। এই গঁদ চারি আনা হইতে আধ তোলা মাত্রায় আধ ছটাক জলে রাত্রিতে ভিজাইয়া রাখিয়া পরদিন প্রাতে সেই জল একটু মধু সহ সেবনে প্রমেহের শান্তি হইয়া থাকে। ইহাতে মূত্র বেশ পরিষ্কার হইয়া থাকে ও জ্বালা যন্ত্রণা নিবারিত হয়। ইহা আমাদের বিশেষভাবে পরীক্ষিত।

উপদংশে: বাবলা পাতা শুষ্ক করিয়া গুঁড়া করিতে হইবে। ঐ পাতার গুঁড়া উপদংশের ক্ষতে পূরণ করিলে শীঘ্র উপদংশের ক্ষত ভাল হইয়া থাকে। উপদংশের ক্ষত প্রতিদিন নিমপাতা সিদ্ধ জলে বেশ করিয়া ধৌত করিয়া তাহার পর বাবলার পাতার গুঁড়া ক্ষতে পূরণ করিতে হইবে।

গলক্কতে: গলার মধ্যে ক্ষত হইলে দুই তোলা বাবলার ছাল আধ সের জলে সিদ্ধ

করিয়া আধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া ঐ কথ দ্বারা কবল (কুকুড়া) করিলে গলক্কত আরোগ্য হইয়া থাকে। **দাঁতের গোড়া** ফুলিয়া যন্ত্রণা হইলে এই কথ দিয়া কুলকুটা করিলে যন্ত্রণার উপশম হয়। ইহা পরীক্ষিত।

২. কুকসিমা

ইহার বাংলা নাম কুকুর শোঁকা। ইহা বাংলা দেশে যথেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যায়। ইহার পত্র ও মূল ঔষধার্থ ব্যবহৃত হয়। মাত্রা—পাতার রসের ১ তোলা হইতে ২ তোলা। মূল পেষণ করিয়া লইলে মাত্রা—২ আনা হইতে আট আনা। ইহার ক্বাথের মাত্রা ৫ হইতে ১০ তোলা।

আমলভাতিসারে: আমযুক্ত অতিসারে ও রক্তাতিসারে ইহার স্বরস চিনির সহিত সেবন করাইলে অল্পত ফল পাওয়া যায়। আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসকগণ ঐ দুইটি রোগে অনুপানার্থ ইহা ব্যবস্থা করেন।

রক্তসানে: শরীরের যে কোন স্থান হইতে রক্তস্রাব হইতে থাকিলে ইহার পত্রের স্বরস ১ তোলা এবং একটু চিনি মিশাইয়া সেবন করাইলে তৎক্ষণাৎ রক্ত বন্ধ হয়।

রক্তাংশে: রক্তাপিণ্ডে উল্লিখিত বাবলার রক্ত বন্ধ হইয়া থাকে।

পালাজ্বরে: পালাজ্বরে যেদিন জ্বর আসিবার কথা, সেদিন প্রাতঃকাল হইতে ইহার পাতার রসের নষ্ট লওয়ার ব্যবস্থা করিয়া দিলে অথবা একটি নেকড়ার পুটুলিতে কতকগুলি কুসিমার পাতা ধেঁত করিয়া উহা সর্বদা টানিবার ব্যবস্থা করিয়া দিলে অনেক সময় পালাজ্বরের হাত হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়।

৩: কালমেঘ

শিশুশলীতে: শিশুদিগের পক্ষে কালমেঘের তুল্য ঔষধ নাই। শিশুরযকূতে ইহা অমোঘ শক্তি সম্পন্ন।

আলুইয়ের বড়ি: সে কালের গৃহিণীরা এই কালমেঘ হইতে “আলুইয়ের বড়ি” প্রস্তুত করিয়া রাখিতেন। উহা মধো মধো প্রত্যেক শিশুকেই খাওয়ান হইত এবং তাহার ফলে সেকালের লোক সবল, সুস্থ ও কর্মঠ হইত। এই আলুইয়ের বড়ি প্রস্তুতের নিয়ম :—জীরা, রাঁধুনী, গৌরী, জায়ফল এবং বড় এলাইচের খোসা প্রত্যেক সমান ভাগে লইয়া কালমেঘের পাতার রসে বেষ করিয়া মর্দন করিয়া ছোট ছোট মুহুরির মত বটী করিয়া রৌদ্রে শুকাইয়া রাখিতে হয়। স্তন দুগ্ধের সহিত এই বটী শিশুদিগকে সেবন করাইতে হয়। এই আলুইয়ের বটী সেবনের ফলে শিশুদিগের পেট কামড়ানি, ক্ষুধামান্দা এবং উদরাময় অতিশীঘ্র আরোগ্য হইয়া থাকে। স্তন দুগ্ধের অভাবে মধু দিয়াও এই বড়ি খাওয়া চলে।

জ্বরে: জ্বরেও কালমেঘ বিশেষ হিতকর। আমরা আমাদের দেশের প্রতি অযত্ন সম্ভূত মহৌষধের আদর ভুলিয়াছি কিন্তু ইংলণ্ডে এই আলুইয়ের বড়ি “হালভিভা” নামে কুইনাইনের প্রতিনিধি বলিয়া প্রচারিত হইতেছে।

শিশুযকূতে: কালমেঘ হইতে প্রস্তুত আলুইয়ের বড়ি অপূর্ব ঔষধ। ইহা ভিন্ন প্রয়োজন মত অন্য ঔষধের আশুপানরপেও ইহার সরস ব্যবহার করা চলে। মাত্রা ১০ হইতে ২০ ফোঁটা। কেবল মাত্র কালমেঘের পাতা যদি বাটিয়া সেবন করান যায়, তাহা হইলে মাত্রা এক হইতে ৪ আনা। ইহাতেও বিশেষ উপকার হইবে।

পূর্ণবয়স্কের পক্ষে:

পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিদিগের পক্ষেও কালমেঘ বিশেষ হিতকর। শিশুদিগের জন্ম যে সকল রোগের কথা লিখিত হইল পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিদিগেরও সেই সকলরোগে ইহা ব্যবহার করিতে পারা যায়। যদি কাঁচা কালমেঘের অভাব হয়। তাহা হইলে পূর্ণবয়স্কের পক্ষে কালমেঘের শুক পাতা ১০ গ্রেণ ও ২০ গ্রেণ গোলমরিচ চূর্ণ করিয়া সেবনে জ্বর প্রভৃতি নানা প্রকার রোগ আরোগ্য হইয়া থাকে।

৪: পুনর্গণা

ইহা দুই প্রকার শ্বেত পুনর্গণা ও রক্ত পুনর্গণা। শ্বেত পুনর্গণাকে চর্দিত কথায় শ্বেপুর্নে ও রক্ত পুনর্গণাকে গাধাপুর্নে বলাে। উভয় পুনর্গণাই বহু রোগনাশক গুণযুক্ত। শ্বেতপুনর্গণাই ঔষধস্বরূপ বেশী কার্যকরী।

নিম্নে পুনর্গণার কয়েটি রোগনাশিনী শক্তির কথা লিখিত হইল।

শোথ: সর্বপ্রকার শোথ রোগে শ্বেতপুনর্গণা অমোঘ ঔষধ। শোথ রোগীকে শাকের মত শ্বেত পুনর্গণার পাতা ভাজিয়া খাইতে দিলে উপকার হইয়া থাকে।

(১) প্রত্যহ সকালে ও বিকালে শ্বেত পুনর্গণার পাতার রস ১ তোলা মাত্রায় একটু মধুসহ সেবন করিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। ইহার

বেলিবেলি রোগেও বিশেষ হিতকর।

(২) নিম্নলিখিত পাঁচনটি শোথ রোগের বিখ্যাত ঔষধ। ইহার নাম পুনর্নবায়ক পাচন।

শ্বেত পুনর্নবায়

নিমছাল

পলতা

শুট

কটকী

গুলঞ্চ (গাঁটবাদ)

দারুহরিদ্রা

হরীতকী (আঁটবাদ)

প্রত্যেক দ্রব্য চারি আনা মাত্রায় হইয়া বেশ করিয়া ঝেঁত করিয়া আধসের জলে সিদ্ধ করিয়া আধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সকালে অন্ধৈকটাও বিকালে অন্ধৈকটা সেবনে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়।

ইহা সেবনে শোথ ভিন্ন **পাণ্ডুরোগ** ও **বেলিবেলি** আরোগ্য হইয়া থাকে। বেরিবেরি রোগে এই পাঁচনটি প্রত্যহ সেবনে উপকার হইয়া থাকে। ইহা আমাদের বিশেষ ভাবে পরীক্ষিত।

আমাবতের রোগীর পক্ষে পুনর্নবায় শাক ভাজিয়া খাওয়া হিতকর।

কুষ্ঠে পুনর্নবায় মূল দধির সরের সহিত বাটিয়া প্রলেপ দিলে কুষ্ঠের ঘায়ে উপকার হইয়া থাকে।

যকৃত বিব্রন্ধিতে যকৃত বিব্রন্ধি বা লিভার হইলে ও পুনর্নবায় উপকার হয়। এরূপ রেগেদিগের পক্ষেও শ্বেত পুনর্নবায় শাক প্রত্যহ ভাজিয়া খাওয়া হিতকর।

১. শিমূল

ইহার সংস্কৃত নাম—শাল্মলী। ইহার গাছ বেশ বড় হইয়া থাকে, ঔষধার্থে ইহার ছোট গাছের মূল, পুষ্পদল, ছালের রস ও কাঁটা ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

নিম্নলিখিত রোগে—শিমূল বিশেষ কার্যকরী।

শুক্রবৃদ্ধিতে শুক্রবৃদ্ধি করিতেও তরল শুক্র গাঢ় করিতে ইহা মহোপকারী।

(১) ছোট শিমূল গাছের মূল আধ তোলা হইতে এক তোলা মাত্রায় একটু মধু বা চিনিসহ বাটিয়া খাইলে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। ইহা এক-মাস নিয়মিত সেবনে আশ্চর্য ফল হইয়া থাকে।

যাঁহাদের **ইন্দ্রিয় দুর্বল হইয়াছে** বা **নিশ্বেজ হইয়াছে** তাঁহাদের পক্ষেও ইহা সেবনে উপকার হইয়া থাকে।

(২) প্রত্যহ সকালে চারি আনার মাত্রায় শিমূল মূল চূর্ণ একটু মধুসহ সেবনেও উপরিলিখিত রোগ সমূহ বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

রক্তপিতে শিমূলের ফুল চূর্ণ চারি আনা মাত্রায় একটু মধুসহ সেবনে রক্তপিতে উপকার পাওয়া যায়।

মুখের মেচেতান্ন শিমূলের কাঁটা দুধের সরের সহিত বাটিয়া মলমের মত হইলে পর ইহা মুখে মাখিলে মুখের মেচেতা সারিয়া থাকে।

শাস্ত্রীয় শ্রীমদনানন্দ মোদক নামক ঔষধের অগ্রতম উপাদান শিমূলের মূলচূর্ণ। আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসকগণ খাত্তু পুষ্টি ও বল বৃদ্ধির জন্য শিমূল মূলের রস এবং শিমূল মূল চূর্ণ ঔষধের অনুমান স্বরূপ ব্যবহৃত করিয়া থাকেন। দুর্বল ইন্দ্রিয় সবল করিতে শিমূলের অতি অল্পত ক্ষমতা।

৬: শতমূলী

৭: ব্রাক্ষী

ইহার সংস্কৃত নাম—শতাবরী।

ইহা অত্যন্ত বানাশক।

বান্ধুপ্রশমনার্থে: (১) যদি অত্যন্ত বায়ু বর্ধিত হইয়া থাকে তাহা হইলে এবং প্রমেহের জন্ম মস্তিষ্কের যন্ত্রণায় এবং উন্মাদে ১ তোলা হইতে ২ তোলা মাত্রায় শতমূলীর রস একটু মধু অথবা চিনিসহ সেবনে চমৎকার ফল পাওয়া যায়।

(২) ২ তোলা শতমূলীর রস আধপোয়া গব্য দুগ্ধ ও জল দেড়পোয়া একত্র সিদ্ধ করিয়া আধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেবনে বায়ুশান্তি হয়। ইহাতে মস্তিষ্কের যন্ত্রণা নিবৃত্তি হইবে—এবং দুর্বল রোগীর বল বৃদ্ধি হইবে।

মুক্তকান্তিদিয়া রক্তস্রাবে: শতমূলীর রস ১ তোলা ও গোক্ষুর ১ তোলা, দুগ্ধ আধপোয়া ও জল দেড়পোয়া একসঙ্গে সিদ্ধ করিয়া আধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া শীতল হইলে পর সেবন করিলে রক্ত স্রাব নিবৃত্তি হইয়া থাকে।

মুক্তকান্তি: শতমূলীর চূর্ণ চারি আনা মাত্রায় শীতল জলসহ সেবনে মুত্রকৃচ্ছ্রতা প্রশমিত হইয়া থাকে।

ব্রাক্ষ্যাক্ষ্যে: শতমূলীর পাতা গব্য যুতসহ ভাজিয়া খাওয়া রাতকানা রোগীদিগের পক্ষে বিশেষ হিতকর।

শাস্ত্রীয় মধ্যমনারায়ণ তৈল প্রভৃতি বহু বায়ু-নাশক তৈলের উপাদান শতমূলীর রস।

ইহাকে চলিত কথায় বির্মি শাক বলিয়া থাকে।

ইহার পাতা ঔষধার্থে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহা অত্যন্ত স্মৃতিশক্তি বর্দ্ধক, মেধাজনক ও অপাঙ্গার রোগ নিবারক।

ব্রাক্ষীশাকের পাতার রস এক তোলা হইতে দুই তোলা মাত্রায় একটু মধুর সহিত সেবন করিলে স্মৃতিশক্তি ও মেধা বর্দ্ধিত হইয়া থাকে, আপাঙ্গার রোগ নিবারিত হয় এবং কণ্ঠের স্বর পরিকৃত হইয়া থাকে। ইহা বিশেষ ভাবে আমাদের পরীক্ষিত।

স্মৃতিশক্তি বর্দ্ধনার্থ ও কণ্ঠ পালিস্তানার্থ: ব্রাক্ষী শাক ভাজিয়া খাওয়া হিতকর।

আয়ুর্বেদীয় যড়গুণলিঙ্গারিতমকরধ্বজের সহিত ব্রাক্ষী শাকের রস সেবন করিলে অতি শীঘ্র উপকার হইয়া থাকে।

ব্রাক্ষীযুত ও ব্রাক্ষীরসায়নের প্রধান উপাদান ব্রাক্ষীশাকের রস।

ব্রাক্ষীশাকের রসের মত ব্রাক্ষীশাক ভাজিয়া খাওয়া ও হিতকর।

দ্রষ্টব্য ৪ “আমাদের দেশের গাছপালা” সম্বন্ধে কাংারও কিছু জিজ্ঞাস্তা থাকিলে লেখকের সহিত “আরোগ্য নিকেতন”, ১৯১নং বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা—এই ঠিকানায় অনুগ্রহ পূর্বক এক আনার ডাক টিকিটসহ বা রিপাই কার্ডসহ পত্রব্যবহার করিবেন।—স্বাঃ সঃ।

আয়ুর্বেদ চিকিৎসার গূঢ় মর্ম।

(শ্রীভারানাম রায় চৌধুরী)

দেহধারী মাত্রেই রোগ আছে, যে পঞ্চভূত হইতে এই জীবদেহের উদ্ভব হইয়া থাকে সেই পঞ্চভূত পরিণামশীল কেন না এক অনন্ত অব্যক্ত শক্তিই মহাপ্রকৃতির সনাতন ইহার পঞ্চধায় বিভক্ত হইয়া সৃষ্টির উপকরণের সৃষ্টি করিয়াছে। এই পঞ্চভূত ত্রিগুণ বিশিষ্ট। ঐ ত্রিগুণ জীবদেহের প্রাণ শক্তিকে চেষ্টনময়ী করায়। ঋষিগণ ঐ ত্রিগুণ হইতে জগৎ উৎপত্তির কারণ বাহির করিয়াছেন। যে পঞ্চভূত জীবদেহের কারণ সেই ত্রিগুণাধিত। ঋষিগণ বলেন এই ত্রিগুণই জগতের মূল তত্ত্ব এবং সৃষ্টির আদি কারণ। ঐ ত্রিগুণ সৃষ্টি স্থিতি এবং লয়ের কর্তা।

আয়ুর্বেদ চিকিৎসাকার জীবের রোগ উৎপত্তির মূলেও উক্ত ত্রিগুণকে যেমন স্থান দিয়াছেন, আবার তেমনি ঐ ত্রিগুণই রোগ নাশের হেতু বলিয়াও তাঁহারা ঘোষণা করিয়াছেন।

সমগ্র জীবদেহ ত্রিগুণাধিত। আয়ুর্বেদ বেদান্ত। এই বেদান্ত সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ করিতে হইলে সৃষ্টিতত্ত্ব ভাল করিয়া বুঝিতে হইবে।

ঋষিদের চিন্তাধারা মূল তত্ত্বানুসন্ধানে ব্যাপ্ত ছিল। তাঁহারা সৃষ্টির মূলতত্ত্ব যেমন অনুসন্ধান করিতেন, তেমনি জীবোৎপত্তির মূল উপাদানগুলিও তাঁহারা অনুসন্ধান করিয়া বাহির করেন।

সৃষ্টির মূলে একটা অব্যক্ত শক্তি ছিল, সেই শক্তি যখন আপনাকে পঞ্চধা বিভক্ত কারণ তখন এই পঞ্চ বিভক্ত উপাদান হইতে তিনটি গুণের সৃষ্টি হয়। উহাই স্বহ, রজ, তম, বায়ু পিত্ত কফ, বায়ু-স্বহ, পিত্ত-রজ, এবং তম-কফ। বায়ু সৃষ্টিকে প্রবহমান করে অর্থাৎ সৃজন করে। পিত্ত বা রজ সৃষ্টিকে স্থিত করেন অর্থাৎ পালন করে এবং তম বা কফ, সৃষ্টির প্রাণিকে নাশ করিয়া স্থিতিকে সংকীর্ণ করিয়া দিয়া নাশ করে। বায়ু ব্রহ্মশক্তি, রজঃ বিষ্ণু শক্তি এবং কফ শিব শক্তি।

সৃষ্ট জীব মাত্রই পঞ্চভূতময় তাহা পূর্বের বলিয়াছি, যেখানে পঞ্চভূত বিद्यমান আছে, যেখানে তিনটি গুণ ও বিद्यমান আছে।

ক্ষিতি, অপ্, তেজ মক্ৰৎ বোম। এই পঞ্চ ভূত। ক্ষিতি ও অপের মিশ্রণে তমের উৎপত্তি অর্থাৎ উহার পরিণাম ক্লেদ বা কফ, অপ ও তেজের মিশ্রণে রজের উৎপত্তি উহার পরিণাম অগ্নি বা পিত্ত, তেজ ও মক্ৰতের মিশ্রণে স্বহের উৎপত্তি, এই স্বহ হইতে অনন্তের সৃষ্টি। অনন্তই বোম।

জীবদেহে এই ক্ষিতি, অপ্, তেজ মক্ৰৎ বোম রহিয়াছে। এই পঞ্চ পদার্থের জন্মই জীবদেহে ত্রিগুণের উৎপত্তি হয়। আর এই ত্রিগুণই বিপর্যাস্ত হইতে জীবদেহে নানা উপসর্গের সৃষ্টি হয়। আয়ু-

কৈদাকার এই উপসর্গকেই রোগ বলেন। অতএব এই তিনগুণই রোগের মূল কারণ। বাহ্য প্রকৃতিতে এই তিনটি গুণ রহিয়াছে। কেননা বাহ্য প্রকৃতিও পঞ্চভুতময়। অতএব বাহ্য প্রকৃতির সহিত স্মৃতি জীব মাত্রেরই সম্বন্ধ আছে। বাহ্য প্রকৃতি যদি কখনও নিয়মানুসারে স্থান হইতে ভ্রষ্ট হয়, তাহা হইলে তাহা হইতে নানা উপসর্গের সৃষ্টি হয়। সেই উপসর্গই রোগ, আর্য ঋষিগণ ভূয়ো দর্শন গুণে জীব দেহ স্পর্শ মাত্রই বলিয়া দিতে পারিতেন জীবদেহে এই ত্রিগুণ কখন কি ভাবে আছে।

জীব দেহের মাংস ভাগ ক্ষিতি, রক্ত ভাগ অপ্। জীবদেহের উত্তাপ তেজ, যেখানে তেজ সেখানেই মরুৎ থাকে। এবং যেখানে মরুৎ সেইখানেই শৃঙ্খল বা ব্যোমকে পাওয়া যায়।

এখন আমি এখানে দেখাইতে চেষ্টা করুব এই ত্রিগুণ অর্থাৎ বায়ু পিত্ত কফই সমস্ত রোগের কারণ। জীবের বিশেষতঃ মানুষের দেহে এই তিনটি গুণবাহী তিনটি নাড়ী রহিয়াছে, ঋষিগণ উক্ত নাড়ীগুলি স্পর্শ-মাত্র বলিয়া দিতে পারিতেন কোথায় কোন নাড়ীর গতি কিরূপ এবং কি করিলে দেহে সাময়িক উপসর্গের সৃষ্টি হইয়াছে। বায়ু পিত্ত কফ এই তিনটি জিনি-মেরই গুণ সম্পূর্ণ পৃথক। একই গুণ বিশিষ্ট হইলে উহাতে একই উপসর্গ দেখা যাইত কিন্তু জীবদেহে একই উপসর্গ দেখা যায় না কেন তাহার একমাত্র কারণ উক্ত তিনটি গুণই পরস্পরের যোগসাধন নানারূপ বিভিন্ন উপসর্গের সৃষ্টি করে। আর উহাই নানা রোগরূপে কথিত হয়।

মানুষের দেহে সর্বপ্রকার রোগ দেখা যায়। অথচ উহার কারণানুসন্ধান করিলে দেখা যায়, সব রোগই উক্ত তিন পদার্থের বিপর্যয়ে উদ্ভব হইয়াছে।

সুস্থ বায়ু দেহকে শুষ্ক করিয়া দেয়, দেহস্থ জলীয়ভাগ শুকাইয়া দেয়। দেহস্থ জলীয়ভাগ শুকাইয়া গেলে রসহীন দেহ লালিতাহীন হয় এবং শুষ্কজল যেমন চঞ্চল হয় তেমনি চঞ্চল হয়। এই অবস্থা উন্মাদের। উন্মাদও বহু প্রকারের আছে। বায়ু যেমন আপন খেয়ালবলে দিক্ বিদিক্ যথেষ্ট গমন করে, বায়ুগ্রস্ত বা পাগলও তেমনি যাহা ইচ্ছা তাহা করে।

পিত্ত দেহকে উত্তাপময় করিয়া তোলে। পিত্ত কুপিত হইলে মানুষের দেহ শীর্ণ করিয়া দেয়। কফকে শুষ্ক করে এবং বায়ুর সাহায্যে অগ্নি বা তেজ সর্ব দেহে বিকীর্ণ হইয়া মানুষের প্রাণ জ্বরাদি উৎপন্ন করে এবং দেখা যায় দু্যুহিত পিত্ত কফ কর্তৃক সন্ধিস্থলে রুদ্ধ হইলে এবং বায়ু তাহাকে যথাস্থানে চালনা করিতে না পারিলে পিত্ত জীব দেহকে ভস্মীভূত করিয়া দেয়। পিত্তাগ্নিতে এই জন্ত অনেক সময় জীব দেহের মাংসাদি দগ্ধ হইয়া যায়।

কফ দেহকে স্নিগ্ধ রাখে। আপ হইতেই উহার উৎপত্তি, নানা দেহে রক্ত সঞ্চার হইলে সেই রক্ত রাশি পিত্ত কর্তৃক বিশোধিত হইয়া বায়ু দ্বারা সমগ্র দেহের প্রণালী গুলিতে চালিত হইলে দেহের সৌন্দর্য্য বাড়ে। মাংসকে সতেজ করে। উজ্জ্বল করে কিন্তু কৰ্দম বা কফ রক্তের মল। সেই মল যদি সন্ধিস্থলে আটকাইয়া যায় তাহা হইলে পিত্ত সংস্পর্শে তাহা দু্যুহিত হয়। তাই দেখা যায় ফোটকাদির ভিতরে যে রস জমায়, সেই রস পিত্ত ও কফের দ্বারা দু্যুহিত হইয়া বিবর্ণ হইলে যে অবস্থা হয় ঠিক সেই অবস্থা।

এখন বিচার করিয়া দেখিতে পাইলাম, বায়ু পিত্ত কফই প্রকৃত পক্ষে নিকৃত না হইয়া দেহকে

সজীব, সতেজ ও চেতনময়ী রাখে আর এই তিন পদার্থই বিকৃত হইয়া মানুষকে নিজীব, তেজহীন ও চেতনহীন করে।

আয়ুর্বেদের ঋষিগণ তাই জীবের রোগ নির্ণয়ে যেমন এই তিনটি পদার্থের আশ্রয় গ্রহণ করিয়াছেন তেমনি রোগ নিরাসনেরও এই তিনটি পদার্থের আশ্রয় লইয়াছেন, তাঁহারা প্রত্যক্ষ পরীক্ষা দ্বারা বুঝিতে পারিয়াছিলেন, জীব দেহের এই তিন ধাতুর বিপর্যায়ই রোগ ও সমতাই সুস্থাবস্থা।

এখানেই তাঁহারা ক্ষান্ত হন নাই, তাই তাঁহারা মানব দেহে এই তিন ধাতুর বিপর্যয়ে যত রকমের উপসর্গের সৃষ্টি হইতে পারে, তাহারও সংখ্যা দিয়াছেন। এবং এই ত্রিধাতুদ্বারা সৃষ্টি ঔষধী-মণ্ডলীকেও ত্রিধাতুর পরিপোষক ও ত্রিধাতুর বিপর্যয়ে যে দোষ উৎপন্ন হইয়া থাকে, তাহার প্রতিষেধক বলিয়া নির্ণয় করিয়াছেন। দৃষ্টান্ত স্বরূপ এখানে আমি কয়েকটি উদাহরণ দিব।

বায়ুর প্রকোপ দ্বারা শরীরের উগ্রতা ও শুষ্ক-

তার সঞ্চার করে। এই জঘ্ন বায়ু দমন করিতে স্নিগ্ধ গুণ বিশিষ্ট ঔষধীর দরকার।

পিত্তের প্রকোপ দ্বারা শরীরে যে গ্লানি উপস্থিত করে সেই গ্লানি দূর করিবার জন্য তাই পিত্তদমন-কারী ঔষধের দরকার।

কফের প্রকোপ দ্বারা শরীরে যে গ্লানি উপস্থিত করে সেই গ্লানি দূর করিবার জন্য তাই কফ নাশক ঔষধীর দরকার।

দেখা যায়, এই ঔষধীমণ্ডলও আমরা প্রকৃতির ভাণ্ডার হইতে পাইয়া থাকি। আমাদিগের চারিদিকে যে ঔষধীমণ্ডল রহিয়াছে, ঐ ঔষধীমণ্ডলই কোন না কোন গুণ বিশিষ্ট।

ঔষধীমণ্ডলের মধ্যে বায়ু পিত্ত ও কফ কারক এবং নাশক যে সকল ঔষধী আছে উপসর্গ উপশমে ঋষিগণ সেই সকল ঔষধীরই ব্যবস্থা করিয়াছেন।

এই তিনটির বাহিরে যখন অন্য কোন ধাতু নাই, তখন উপসর্গ নিবারণের জন্য ও এই তিনধাতুর বাহিরের কোন জিনিষের সন্ধানের আবশ্যক হয় না।

(ক্রমশঃ)

আয়ুৰ্জালাপ

এক্কেবি লিখিত

ক্রিমি

ক্রিমি নানা আকারের হয়। পোস্ত-দানার মত অতি ক্ষুদ্রাকার হইতে ৫০ হাত দীর্ঘ আকার বিশিষ্ট পর্য্যন্ত হয়। সাধারণতঃ ক্ষুদ্রাকারের ক্রিমির জঘ্ন মলদ্বার অত্যন্ত চুলকায় এবং ঐ কীটের সংখ্যা-বহুলা হইলে প্রীহা-রোগীর মত পেট ফুলিয়া উঠে। বড়

ক্রিমির আক্রমণে বমনের উদ্বোধ হয়। কোনও কোনও রোগীর মাথা এত বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় যে, রোগ নিরূপণ করা কঠিন হয়। প্রকাণ্ড মস্তক-বিশিষ্ট বালককে ক্রিমি রোগী বলিয়া ধারণা করিবার সম্ভব কারণ থাকিতে পারে।

ক্রিমি-রোগের লক্ষণ :—কোষ্ঠ-বদ্ধতা অথবা

কোষ্ঠ-শৈথিল্য, অরুচি, পেটে বেদনা, গা বমি-বমি করা, মুখ দিয়া জল উঠা অবসন্নতা, শীর্ণতা, দেহের বিবর্ণতা, নিশ্বাস প্রথমে দুর্গন্ধ, সর্দি, কাসি, হাঁচি বুক খড়্‌খড়্‌ করা, দেহের রুদ্ধতা, জ্বর-ভাব বা স্পর্শে জ্বর এবং পুরাতন হইলে, অবিচ্ছেদ্য জ্বর, ভ্রম, মুচ্ছা ফোঁটা ফোঁটা প্রস্রাব, নিদ্রাবস্থায় দাঁত কড়্‌ কড়্‌ করা প্রভৃতি। কৃমি-রোগ পুরাতন হইলে অনেক সময় তাহা যক্ষ্মা-রোগের সন্দেহ জাগাইয়া দিয়া থাকে এবং অবশেষে সতাই তাহা যক্ষ্মাতে পরিণত হইতে পারে।

প্রতিষেধক :—

১। সুপারী গাছের নরম সিকড়ের রস কাশীরচিনি সহ এক ঝিনুক মাত্রায় এক সপ্তাহ প্রাতে সেবা।

২। কাঁচা হরিদ্রার রস বিটলবণ সহ এক ঝিনুক মাত্রায় ৫ দিন প্রাতে সেবা।

৩। সম পরিমাণ চাঁপাফুল-গাছের পাতার রস ও আনারসের কচি পাতার গোড়ার দিকের খেতাংশ ছেঁচিয়া সংগৃহীত রস, মোট এক কাঁচা, কিঞ্চিৎ চূণের জল সহ সেবনে সকল প্রকার ক্রিমি নষ্ট হয়।

৪। শিউলীফুল-গাছের পাতা, কালমেঘের পাতা ভাট-পাতা (ঘেঁটুফুল-গাছ), কদম্বফুল-গাছের পাতা, চাঁপাফুল গাছের পাতা, আনারসের কচি পাতার খেতাংশ, পালিধা-মাদারের পাতা—ইহাদের যে কোনওটা বা ২৩ টীর রস একত্র মিশ্রিত করিয়া মধু সহ ৪৫ দিন প্রাতে সেবা।

৫। ডালিম শিকড়ের ছাল — ২১০ তোলা
বিড়ঙ্গ (নিম্বষ) — ২১০ ”
শুঠ — ৫০ ”
চাঁপাফুল (শুক) — ৫০ ”
সোমরাজী — ১৬০ ”
সোণামুখী পাতা — ১৬০ ”

উপরোক্ত দ্রব্যগুলি চূর্ণ করিয়া লও। ঐ মিশ্রণের ১/১০ তোলা পরিমাণ ১/১০ জলে সিদ্ধ করিয়া ১ কাঁচা থাকিতে নামাও। চারিবারে ঐ কাথ ২ ঘণ্টা অন্তর সেবা। সেবনের পূর্বের প্রতিবার ঔষধ উত্তপ্ত করিয়া লওয়া উচিত। চমৎকার ঔষধ।

৬। বিড়ঙ্গ (নিম্বষ) — ২ ভাগ
ডালিমের শিকড় — ২ ”
আপাং গাছের পাতা — ২ ”
কটকী — ১ ”
দারুচিনি — ১ ”

পূর্ণমাত্রা ২ তোলা ১/১০ জলে নরম আঁচে সিদ্ধ করিয়া ১/১০ এক ছটাক অবশিষ্টে নামাইয়া ছাকিয়া লইতে হয়। উহাতে ৪৫ ফোটা তাম্বিন তৈল সহ প্রাতে ৩ দিন সেবনে সকল প্রকার ক্রিমি ধ্বংস হয়। কিশোরদের মাত্রা অর্দ্ধেক, শিশুদের সিকি বা বয়স অনুযায়ী তাহা অপেক্ষাও কম।

৭। কমলাগুঁড়ি — ১ ভাগ
সোমরাজী — ২ ”
বিটলবণ — ২ ”

আনারসের কচি পাতার রসে মাড়িয়া শুকাইবার পর চূর্ণ করিতে হয়। এই চূর্ণ ১/১০ হইতে ১০ মাত্রায় চূণের জল সহ সেবা। অত্যন্ত কোষ্ঠবদ্ধতা থাকিলে চূণের জলের পরিবর্তে এক ঝিনুক চাঁপা-পাতার রস কিম্বা বিড়ঙ্গ ভিজান জল সহ সেবা। ৩ দিন প্রাতঃকালে সেবন ব্যবস্থা। অমোঘ ঔষধ।

৮। কমলাগুঁড়ি — ১ ভাগ
পলাশবীজ — ”
সোমরাজী — ”
ইন্দ্রযব — ”
বিড়ঙ্গ — ”
ঘোয়ান — ”

উত্তমরূপে চূর্ণ করিয়া মিশ্রণ কর্তব্য। এই মিশ্রণ
১/০ হইতে ১০ পরিমাণ, কচি আনারস পাতার
শ্বেতাংশের রস এক ঝিনুক ও ১৫।২০ ফোঁটা মধু
সহ সেব্য। অব্যর্থ মহৌষধ।

৯। কমলাগুঁড়ি—	১ ভাগ
হরিতকী—	"
বিড়ঙ্গ—	"
সৈন্ধব	"
যবক্ষার—	"

প্রত্যেক দ্রব্যটি গুঁড়াইয়া ছাঁকিবার পর মিশ্রিত
করিবে। রোগীর বয়স অনুসারে ১/০ হইতে ১০
পরিমাণ ঐ চূর্ণ উপযুক্ত পরিমাণ ঘোলের সহিত
সরবৎ প্রস্তুত করিয়া প্রাতে পান করিতে হয়।
সর্বপ্রকার ক্রিমি নষ্ট হয়।

১০। ডালিমের শিকড়ের ছাল—	৫০ তোলা
বিড়ঙ্গ (নিষ্কষ)—	৫০ "
পালিখা মাদারের ছাল—	১১০ "
চাঁপাফুল (শুষ্ক)—	১০০ "

গুঁঠ—	১০ তোলা
সোণামুখী পাতা—	১০০ "
পলাস-বীজ—	১০০ "
সোমরাজী—	১০ "
নিম্বমূলের ছাল—	১০ "
কিস্মিস্—	২ "

প্রত্যেক জিনিষটি চূর্ণ করিবার পর একত্র পিষ্ট
করিবে। উহার ১০ পরিমাণ লইয়া ১/১০ জলে মৃদু
অগ্নিতে সিদ্ধ করিয়া ১ কাঁচা অবশিষ্ট থাকিতে
নামাইতে হয়। ছাঁকিয়া, কাথটুকু এক ঝিনুক
মাত্রায় বিটলবণ সহযোগে ২ ঘণ্টা অস্তর সেব্য।
কুমি রোগের হতাশ অবস্থায়ও ইহা ব্যর্থ হয় না।

নিম্নোক্ত দ্রব্য ৪—প্রত্যেক উপ-
করণটি যত্ন করিয়া সংগ্রহ করিতে হয়। কীট-দম্ব,
বিবর্ণ, অতি পুরাতন, রসভ্রষ্ট দ্রব্যে ফল হয় না।

ঔষধ সেবন কালে শাক, অন্ন, মিষ্ট দ্রব্য, দধি,
ঘৃত, মাছ ও মাংস তাগ কর্তব্য; সেবনের কাল
উত্তীর্ণ ঐ সকল খাদ্য বিষয়ে পরিমিতাহারী হইতে
হয়।

সিগারেট না মৃত্যু ভেট

(শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ, কবিভূষণ)

আজ কাল এ দেশের সভ্যতার যুগে,
পেট ভোরে ভাত কেহ খেতে নাহি পায়।
সিগারেট চাই তবু, দুঃখে দৈন্তে ভুগে ;
রাখিতে হইবে মান সভ্যতা বজায়।

সহজে নিস্তার নহি, আরো ভয় এতে ;
গলার ভিতরে বাথা ফোলে টনসিল।
তারপর কিছুদিন ধোঁয়া খেতে খেতে,
ফুস্ফুস বলহীন পীড়ায় শিথিল।

নানাবিধ পাতা ফুল তামাকে মিশায়ে,
ভেজাল হইয়া ইহা বাজারে প্রকাশ।
নেশায় প্রলুব্ধ হ'য়ে জীবন বিকায়ে,
পুরস্কার পায় লোকে ব্যাধি হাঁপ কাশ।

সিগারেট খেলে হয় স্বাস্থ্য অর্থ নাশ,
ঠোঁটের সৌন্দর্য গিয়ে কালো রং ধরে।
মুখে বদ গন্ধ থেকে যায় বারোমাস,
আত্মা কি ওঠেনা কারো এখনো শিহরে।

ছকা ব্যবহারে তত' হয়নাকো ক্ষতি।

সিগারেট ধূমপানে অশেষ দুর্গতি।

স্বাস্থ্য হানি ও হিন্দু সমাজ

(শ্রীযুক্ত শ্যামলাল গোস্বামী)

আমার মনে হয় বাঙ্গালার হিন্দু সমাজের প্রচলিত
আচার ব্যবহার, বিধি ব্যবস্থা এবং শাস্ত্রীয় অনুশাসন
বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য যতটা নষ্ট করিতেছে, ততটা অল্প
কিছুতে নহে। কলিকাতার অপর পাড়ে যত মিল
আছে সেই সমস্ত মিলের লক্ষ লক্ষ কুলী মজুরের
বিষ্ঠা মূত্র গঙ্গাগর্ভে নিপতিত হয় এবং তাহার ফলে
গঙ্গা সলিল কলেরা ও টাইফয়েড জীবাণুতে পরিপূর্ণ

হইতেছে, অথচ এ দেশের বিধবাদের সেই গঙ্গাবারি
বহন করিয়া আনিয়া বৎসরাধিক কাল ঘরে রাখিয়া
প্রত্যহ বাড়ীর শিশু হইতে বৃদ্ধের মুখে একটু একটু
করিয়া দেওয়া চাই। সুদূর পল্লীগ্রামে দেখিয়াছি
কলিকাতায় পল্লী অঞ্চল হইতে যে সমস্ত ধীবর মাছ
ধরিতে আইসে, তাহারা ঘড়ায় করিয়া যে গঙ্গোদক
লইয়া যায় তাহা পল্লীগ্রামের বাড়ীতে বাড়ীতে ভাগ

করিয়া অতি সবতনে ভাঙে করিয়া রাখা হয় এবং সময়ে সময়ে তাহারই একটু অধটু পান করিয়া দেহ পবিত্র করা হয়। আমি এক গৃহস্থের ঘরে ৫।৭ বৎসরের পুরাতন গঙ্গাজল দেখিয়াছি। কলেরা—শুধু কলেরা কেন শূণ্ড উদরে থাকিলে সকল ব্যাধিই মানবের দেহ মধ্যে প্রবেশ করে, কিন্তু দারুণ সমাজের এমনই বিধান যে ব্রাহ্মণের ছেলেদের প্রাতঃকালে অস্নাত অবস্থায় এক মুষ্টি মুড়ি পর্য্যন্ত খাইতে নাই। ইহার ফলে কত শাস্ত্র বিশ্বাসী ব্রাহ্মণ-তনয় যে কলেরায় আক্রান্ত হন, তাহার আর ইয়ত্তা নাই। পর্দা প্রথার জন্ত যক্ষ্মার ব্যারাম বাঙ্গালী মহিলাদের মধ্যে প্রায়শঃই দেখা যাইতেছে। পূর্বাহ্ন ও সায়াহ্নের প্রকৃতি দত্ত সূশীতল সমীরণ অথবা তরুণ তপনের স্নিগ্ধ কোমল কিরণ রাশি সম্ভোগ করিবার অধিকার হিন্দুমহিলাদের নাই। যে ভাবে হোক এই নিদারুণ গ্রীষ্মেও আবক্ষ অবগুষ্ঠন দিয়া অন্ধকারময়, গবাক্ষবিহীন কুত্র প্রকোষ্ঠে বসিয়া গলদর্শন দেহে রন্ধন করিতে হইবে। কলিকাতার অলি গলির একতলার বন্ধ ঘর ভাড়া লইয়া যে সমস্ত অফিসার বাবুরা অবস্থান করেন, তাঁহাদের পরিবারবর্গের অবস্থা আরও শোচনীয়।

সূতিকা ঘর হিন্দু জীবনের একটা মস্ত বড় কুপ্রথা। বাটীর মধ্যে যেটি সর্বাপেক্ষা তমসাজ্জর, পরিত্যক্ত, অব্যবহার্য ঘর অথবা রান্না ঘর কি ঢেকি শালের বারান্দা নির্দিষ্ট হয় সংসারের ভাবী বংশধর প্রসব করিবার জন্ত। অশিক্ষিতা ধাত্রীর নাড়ী কাটার দ্বাৰা কল্পিত “পেঁচোয় পাওয়া” ব্যারামে বাঙ্গালার কত শত স্নেহের দুলাল যে অকালে মাতৃ ক্রোড় হইতে বৃন্তচ্যুত মুকুলের স্থায় করিয়া পড়িতেছে, তাহার আর ইয়ত্তা নাই। দুর্ভাগ্যের

বিষয় অনেক শিক্ষিত লোক পর্য্যন্ত এই “পেঁচোয় পাওয়া” কুসংস্কার বর্জন করিতে না পারিয়া অশিক্ষিত লোকের প্ররোচনায় লাল সূতা ও মাতুলীর ভায়ে শিশুটিকে ভারাক্রান্ত করিয়া তুলেন। অনেক লোককে দেখিয়াছি ১০৩°—৪° ডিগ্রী জ্বরের মধ্যেও তারকেশ্বর প্রভৃতি তীর্থ স্থানে গিয়া পচা পুকুরের জলে অবগাহন করে। ফলে জ্বর “তাগ পাওয়া” ত দূরের কথা উত্তরোত্তর নিউমোনিয়ায় পরিণত হওয়ায় অন্ধবিশ্বাসী রোগী ইহকাল পরিত্যাগ করিতে বাধ্য হয়। আমি একবার যশোহর জেলার অন্তর্গত নড়াইল মহকুমার কাশীপুর নামক গ্রামে কোন কার্যোপলক্ষে গিয়া দেখি যে তথাকার এক বারুজীবী তাহার পাঁচ বৎসর বয়স্ক পুত্রটিকে নদীর ধারে বিবস্ত্র অবস্থায় ফেলিয়া রাখিয়াছে এবং প্রত্যহ তাহাকে পান্ডা ভাত খাওয়ায় ও মেটে কলসীর জল দ্বারা স্নান করায়। লোকে জিজ্ঞাসা করিলে বলে যে, যদি পরমাযু থাকে তবে নিশ্চয়ই বাঁচিবে। কিন্তু এই অশিক্ষিত বর্বরের অন্ধবিশ্বাসে পদাঘাত করিয়া এক দিন যমরাজ যখন তাহার শিশুপুত্রকে লইয়া গেল, তখন তাহার চমক ভাঙ্গিল। এইরূপ অন্ধবিশ্বাসের জন্ত পল্লীগ্রামে কত শত লোক যে প্রতিনিয়ত মারা যাইতেছে তাহার আর ইয়ত্তা নাই। বিগত জার্মান যুদ্ধের সময় যখন আমি স্বেচ্ছা অন্তরীণ অবস্থায় স্বগ্রামে অবস্থান করিয়া হোমিওপ্যাথিক ডাক্তারী করিতেছিলাম, তখন দেখিতাম পাঁড়াগায়ের লোকেরা কলেরা হইলেই তাহা “বাতাস” লাগিয়াছে বলিয়া উপেক্ষা করে এবং ওষা আনিয়া ঝাড়াপুছা করিতে আরম্ভ করে। ইহাতে শতকরা ৯৯টা লোক মারা যায় বলিলেও অতু ক্তি হয় না। আমার মনে

হয়, সরকার যদি হাতুড়ে ডাক্তার, কবিরাজ, ফকীর, গুণীন এসমস্ত তুলিয়া দিবার জন্ত আইন প্রণয়ন করেন, তাহা হইলে বহু বাঙ্গালীর প্রাণ রক্ষা হইতে পারে।

“পৈতৃক ভিটায় প্রদীপ জ্বলাইবার জন্ত” অনেক হিন্দু ৩৪ পুরুষের ভিটায় ভগ্ন জীর্ণ, চর্মশটিকাপূর্ণ অট্টালিকার মধ্যে ম্যালেরিয়ার আগেয় গিরির মধ্যে বাস করেন। মুসলমানদের কিন্তু এসব জ্বালা নাই। তাহারা যেখানেই নদীর চড়া অথবা মাঠের উন্মুক্ত স্থান পায় সেই খানেই ঘর বাঁধিয়া বাস করিতে থাকে। সেই জন্ত তাহাদের স্বাস্থ্য ও ভাল থাকে। কিন্তু হিন্দু ভায়ারা সেরূপ করিলে নাকি পিতৃপিতামহের ভিটা নিম্প্রদীপ হয়, তাহার ফলে কত হিন্দু পরিবার যে নিম্প্রদীপ হইতেছে তাহার আর ইয়ত্তা নাই। পেঁয়াজ, রশুন, এসব বলকারী, চক্ষুর দীপ্তি বর্দ্ধক তরকারী, কিন্তু হিন্দু শাস্ত্রের এমনই অদ্ভুত বিধান যে সাদৃশ্যতা বজায় রাখিবার জন্য ইহা হিন্দুর বাড়ীর ধারে পর্বাস্ত আনিবার উপায় নাই। উপবাস হিন্দু সনাজের কুসংস্কার গুলির মধ্যে অন্যতম শ্রেষ্ঠ সংস্কার। উপবাস যদি মাসের মধ্যে দুই এক দিন হয় তাহা হইলে আপত্তি

নাই। কিন্তু অনুবাচি প্রভৃতি পর্বোপলক্ষে দেখা গিয়াছে যে বিধবাদিগকে একাদিক্রমে তিন দিন যাবত উপবাস করিতে হয়। ইহাতে তাহাদের স্বাস্থ্য যে কিরূপ ক্ষুণ্ণ হয় তাহা বলাই বাহুল্য। একাদশীর দিন তৃষ্ণায় ছাতি ফাটিয়া গেলেও একবিন্দু জল পান না করায় স্বাস্থ্যের যে কত হানি হয় তাহার আর ইয়ত্তা নাই। অনেক বিধবা কোন মতে ডাক্তারী ঔষধ গলাধঃকরণ করিতে রাজি না হওয়ায় বিনা চিকিৎসায় মৃত্যুকে আলিঙ্গন করেন। আমার মনে হয় “পরমায়ু না থাকিলে কাহারও সাধা নাই যে জীবন রক্ষা করে” এই যে ভ্রান্ত মত আমাদের দেশের লোকদের মধ্যে প্রচলিত রহিয়াছে, তাহা অতি গর্হিত। ইহাতে কেহ মারা গেলে সান্ত্বনালাভ হয় বটে কিন্তু এই ভ্রান্ত ধারণার বশবর্তী হইয়া কতজনে যে বিনা চিকিৎসায় আত্মীয় স্বজনকে চিতার উপর তুলিয়া দিতেছেন, তাহার আর ইয়ত্তা নাই।

ইহা ছাড়া সামাজিক কুপ্রথার জন্য কত লোক যে ভুগিয়া ভুগিয়া বিনা চিকিৎসায় বিনা আহাব্যে, রোগে, শোকে, স্বাস্থ্য হীনতায় মারা যাইতেছে তাহার আর সংখ্যা নাই।

বেঙ্গল ইমিউনিটি সম্বন্ধে বিখ্যাত ব্যক্তিগণের উক্তি :—

সিরাম, ভ্যাক্সিন, ইনজেক্টিউল ও অগ্নাশু ঔষধের বিখ্যাত ও শ্রেষ্ঠ কারখানা

১৯২৭ সালে কলিকাতাতে যখন টপিকাল ঔষধের ফার ইন্টার্ন এসোসিয়েসনের সম্মেলন অধিবেশন হয়, তখন এই অধিবেশনের অনেক খ্যাতনামা সভ্য বেঙ্গল ইমিউনিটি কোম্পানীর কারখানাটি পরিদর্শন করিতে আসেন, এবং নিম্ন-লিখিতরূপে তাঁহাদের অভিজ্ঞতা প্রকাশ করেন :—

“পূর্বের ভারতবর্ষের চিকিৎসকগণকে বিদেশ হইতে আনীত ভ্যাক্সিন এবং সিরামের উপর নির্ভর করিতে হইত; কিন্তু এক্ষণে সে অভাব দূরীভূত হইয়াছে। যদি কেহ ইচ্ছা করেন, তবে তিনি এই কোম্পানীর কারখানাটি পরিদর্শন করিয়া বুঝিতে পারিবেন যে এই বিষয়ে তাঁহারা কতদূর উন্নতি লাভ করিয়াছেন।” এই অধিবেশন সমাপ্তির পর এই কোম্পানী বেঙ্গল গভর্নমেন্টের সার্জেন জেনারেল মেজর জেনারেল জি, টেট এম, ডি, কে, এচ, এস, আই এম, এস ডাক্তার মহাশয়ের নিকট হইতে একখানি প্রশংসা পত্র লাভ করেন। সভার উপস্থিত অগ্নাশু সভ্যগণ উক্ত লেবরেটরিতে ঔষধ প্রস্তুতের আধুনিক ও বৈজ্ঞানিক প্রণালী দেখিয়া অতিশয় সন্তোষ প্রকাশ করেন।

ডাক্তার জি, ভি, দেশমুখ এম, ডি, (লণ্ডন)
এফ, আর, সি, এস অগ্নাশু নিখিল ভারত মেডিক্যাল

এসোসিয়েশনের প্রতিনিধিগণের সহিত বেঙ্গল ইমিউনিটি কোম্পানীর লেবরেটরী পরিদর্শন করিতে আসিয়াছিলেন এবং তাঁহারা প্রত্যেকেই আধুনিক নিয়মানুসারে সিরাম, ভ্যাক্সিন এবং অগ্নাশু ঔষধের প্রস্তুত প্রণালী পরিদর্শনে সতিশয় আনন্দিত হইয়াছেন। লেবরেটরীর কার্য প্রণালী দর্শন করিয়া তিনি বলিয়াছেন :—

“এই কোম্পানীর ডাইরেক্টরগণ ও অগ্নাশু ডাক্তার মহোদয়গণের সৌজাত্য ও সাহায্যে আমি তাহাদের কার্যালয়টি পরিদর্শন করিতে পারিয়াছিলাম। অত্বেকার স্থায় উপদেশ ও শিক্ষাপূর্ণ দিবস আমার জীবনে কমই আসিয়াছে। এইখানে যে বৈজ্ঞানিক উপায়ে সিরাম এবং ভ্যাক্সিন প্রভৃতি প্রস্তুত হয় তাহা আমি স্বচক্ষে দর্শন করিয়াছি, এবং এই সমস্ত প্রণালীগুলি বৈজ্ঞানিক ও নির্ভুল। এই কোম্পানীর কারখানাটি অতি উত্তম পারিপার্শ্বিক অবস্থায় স্থাপিত এবং ইহাদের স্বতন্ত্র অশ্ব ও পশুশালা আছে। আমি এই কোম্পানীর সর্বস্বাধীন উন্নতি কামনা করি।”

“ইহারা একটা বিরাট, বৈজ্ঞানিক ও দেশহিতকর কার্য পরিচালনা করিতেছেন।”

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯:

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum) ভ্যাক্সিন (Vaccine)

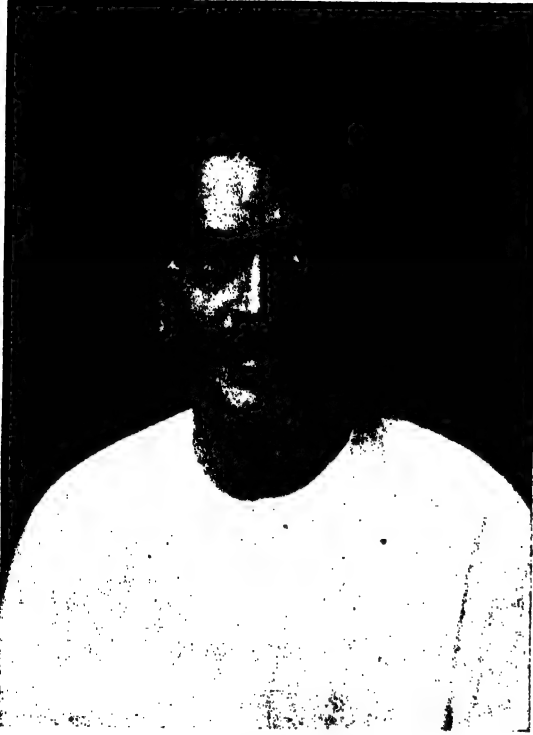
—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন:—

১৫৩ নং প্রসন্নতলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কলিকাতার প্রথম চিকিৎসক মেয়র



ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়

আমরা কলিকাতার প্রথম চিকিৎসক মেয়র ডাঃ বিধান চন্দ্র রায় মহাশয়কে অভিবাদন জানাইতেছি—কলিকাতা কর্পোরেশনের কাউন্সিলারগণ এবার শ্রেষ্ঠ ও নির্ভীক কর্মী, কঠোর পরিশ্রমী, দেশপ্রিয়, কলিকাতার প্রধান চিকিৎসক অন্ডারমান ডাঃ রায়কে তাঁহাদের মেয়র (Mayor) পদে নির্বাচন করিয়া নিজেদের সম্মানিত করিয়াছেন। ভারতে ও ইংলণ্ডে চিকিৎসা শাস্ত্রে উৎকৃষ্টতম পরীক্ষা সকল পাশ করিয়া ডাক্তার বিধানচন্দ্র রায় সকলকে স্তুতিত করিয়া দেন—L. M. S. পরীক্ষার দুই বৎসর পরেই

M. D. পরীক্ষায় প্রশংসার সহিত উত্তীর্ণ হইয়া ডাঃ রায় লণ্ডনে যান ও তথায় M. R. C. S. ও M. R. C. P. পরীক্ষাও পর সকলের মধ্যেই সম্মানের সহিত পাশ করেন—শেষোক্ত পরীক্ষায় তিনি তাঁহার একজন শিক্ষক ও অল্প দুইজন খ্যাতনামা আই, এম, এস (I. M. S.) অফিসারদের সহিত প্রতিযোগিতা সত্ত্বেও প্রথম স্থান অধিকার করিয়া সকলকে আশ্চর্য্য করিয়া দেন। বিধান বাবু ডাক্তারি পাশ করার পরই মেডিকেল কলেজের হাঁসপাতালে সরকারি চাকরি পান—বিলাত হইতে ফিরিয়া তিনি সরকারি এসিস্ট্যান্ট সার্জেনরূপে ক্যাম্পবেল হাঁসপাতালে এনাটমি পড়াইতেন। কলিকাতার ক্যাম্বাইকেল মেডিক্যাল কলেজ গঠন হইবার সময় ডাঃ রায় গভর্ণমেন্টের চাকরি ছাড়িয়া উক্ত কলেজে চিকিৎসা শাস্ত্র (Medicine) পড়াইবার ও তৎসংলগ্ন হাঁসপাতালের প্রধান চিকিৎসক নিযুক্ত হন। উক্ত কলেজের শ্রেষ্ঠতা ও সুনাম ডাঃ রায়ের জন্তই যে অনেকটা তাহা সকলেই জ্ঞাত আছেন।

স্বদেশী অনুষ্ঠান গঠনে বিধান বাবুর চেষ্টা অনেকেই জানেন। আধুনিক প্রসিদ্ধ ক্লিনিক্যাল রিসার্চ এসোসিয়েসন, বেঙ্গল ইমুনিটি কোম্পানী, শিলিং হাইড্রো ইলেক্ট্রিক কোম্পানী ইত্যাদি প্রতিষ্ঠান প্রধানতঃ তাঁহার চেষ্টায় ও আগ্রহে আরম্ভ হয়—তাঁহাদের এখনকার সুনাম ও সাফল্য বিধান বাবুরই অক্লান্ত পরিশ্রমেরই ফল।

ষাদবপুর টুবারকুলোসিস হাসপাতালের প্রতিষ্ঠাতারূপে তিনি বাঙ্গালার থাইসিস রোগীদের যাহা করিয়াছেন, ও করিতেছেন—তাহা অনেকেরই জানা আছে—চিকিৎসক সেবা সদনের গঠনে তিনি দাস মহাশয়ের মহৎ দানকে কিরূপে দেশের নারীদের উপযোগী প্রতিষ্ঠান করিয়া তুলিয়াছেন দেখিয়া স্তম্ভিত হইতে হয়। কলিকাতা ইউনিভার্সিটির (Finance) আয়ব্যয় কমিটির সভাপতি হইয়া কার্য করিয়া তাঁহার যথেষ্ট শুভ নাম হইয়াছে। আমরা নিঃসন্দেহে বলিতে পারি যে কলিকাতাবাসীগণ তাঁহার মেয়রত্বের সময় তাঁহার দ্বারা অনেক উপকার পাইবেন।

ডাঃ রায়কে আমরা গুরুরূপেই জ্ঞান করি— এই স্বাস্থ্য পত্রিকার আরম্ভ করার সময় আমাদের তিনি অনেক উপদেশ ও সাহায্য করিয়াছিলেন— আমরা তাঁহাকে জানাইতেছি যে কলিকাতাবাসীরা প্রথম মেয়র দেশবন্ধু দাসএর নিকট “দরিদ্র নারায়ণের সেবা” কর্পোরেশনে আদর্শ জানিয়াছে— তিনি দরিদ্র নারায়ণের শিক্ষার সুব্যবস্থা করিয়াছেন— এখন প্রায় ২৫,০০০ ছাত্র কলিকাতা কর্পোরেশন প্রতিষ্ঠিত প্রাইমারী স্কুলে বিনাবেতনে পড়ে, তিনি হাসপাতালগুলির উন্নতির ব্যবস্থা করিয়াছেন। গত বৎসর কর্পোরেশন ছয় লক্ষ টাকার অধিক এজনা ব্যয় করিয়াছেন। কলিকাতাবাসীগণ পূর্বা-পেক্ষা ভাল ও বেশী জল পাইতেছেন। কিন্তু তাহারা আপনার ন্যায় চিকিৎসক প্রধান কর্মী, যিনি দরিদ্রদের দুঃখ, অসুবিধা ও কষ্টের কারণ বহুদিন লক্ষ্য করিয়া

আসিতেছেন, তাঁহার নিকট চায়—স্বাস্থ্য ও নব জীবন লাভের উপায় নিষ্কারণ, কলিকাতার দরিদ্রদের আলকাতরার রাস্তার দরকার নাই তাহারা চায়— আবর্জনাহীন বাসস্থান, পরিষ্কার বায়ু ও সূর্যের আলোক যেখানে যাইতে পারে—মশার উৎপাত হইতে পরিত্রাণের ব্যবস্থা—তাহারা চায় ভেজাল হীন খাদ্য ও শিশুদের বাঁচাইবার একমাত্র উপায়, সস্তা ও প্রচুর উৎকৃষ্ট দুগ্ধ—আপনার জায় কর্মীর নিকট তাহারা এসকল আশা করিতে পারে।

আপনাকে কল্পা বাহুলা যে পুরাতন কলিকাতার স্বাস্থ্য ভাল থাকিতে পারে না যতক্ষণ বরাহনগর, কাশীপুর, মানিকতলা মেটেবুরুজ, টালীগঞ্জ, প্রভৃতি কলিকাতার চারিদিকের পথগুলি উন্নত ও পরিষ্কৃত হয়। এই সকল (added area) পল্লীগুলির জল (drain) নিকাশের ব্যবস্থা আবর্জনা ও পচা পুকুর পরিষ্কার করার ব্যবস্থা যত দিন না হইবে— কলিকাতাবাসীরা নিরাপদে থাকিতে পারিবে না। কলিকাতার ও আশপাশের বস্তুগুলিকে আবর্জনা-হীন করিতে না পারিলে কলিকাতাবাসীরা সংক্রামক ব্যাধির হাত হইতে নিস্তার পাইবেন না— ভাল জল ও নিয়মিত ঝাটার ব্যবস্থা না করিলে— পল্লিবাসীগণ পরিষ্কার হইবে না।

ভগবানের নিকট প্রার্থনা করি তিনি আপনাকে সুস্থ ও কর্মঠ রাখিয়া এই দরিদ্র নারায়ণ সেবার সফল করুন ও কলিকাতাবাসীরা আপনার চেষ্টা ও যত্নে স্থায়ীভাবে উপকৃত হউন।

বিবিধ

১৯২৯ সনে যক্ষ্মা রোগে ইংলণ্ড ও ওয়েল্‌সে ৩৭, ৯৯০ জনের মৃত্যু হইয়াছে। ১৯১৫ সনের এই রোগে তথায় ৫৪,২৯৫ জন মারা গিয়াছে।

* * *

দক্ষিণ আমেরিকার বইন্স এরেশ সহর হইতে মাত্রিদ্ ৬,৭৫০ মাইল দূরবর্তী। বেতার যোগে মাত্রিদ্ হইতে এক ডাক্তার এরেশবাসী একটা রোগীর হৃদ-কম্পন পরীক্ষা করিয়াছেন এবং যথারীতি চিকিৎসা করিয়া রোগীকে আরোগ্য করিয়াছেন।

* * *

কানাডায় যে আদমশুমারী হইয়াছে তাহাতে সহরবাসীদের ৪০ এবং যক্ষ্মার কৃষকদের ৬ শত প্রশ্নের জবাব দিতে হইয়াছে। এই দেশে মানুষ গণনার সঙ্গে গৃহপালিত পশু পক্ষী কীট পতঙ্গ এমন কি মোচাকের পর্য্যন্ত গণনা করা হইয়াছে।

* * *

ট্রান্সভালে উৎপন্ন একশ্রেণীর সজ্জি গাছ হইতে এক প্রকার মারাত্মক বিষ আবিষ্কৃত হইয়াছে। ডাঃ এইচ, এইচ গ্রীণ ইহা আবিষ্কার করিয়াছেন। এই বিষ প্রসিদ্ধ স্ট্রীকনিন্স বিষ হইতে প্রায় ৫ হাজার গুণ বেশী শক্তি সম্পন্ন। এক গ্রেনের এক হাজার ভাগের এক ভাগ মাত্র সেবন করিলে পূর্ণবয়স্ক স্বাস্থ্য-সম্পন্ন লোকের মৃত্যু হইতে পারে। ইহার আর একটি বিশেষত্ব এই যে, এই বিষ পান করিলে মৃত ব্যক্তির শরীরে বিশেষ পরীক্ষা করিয়াও বিষাক্ত জিনিষের সন্ধান পাওয়া যায় না। এই বিষের নাম “এভিনিয়া”।

* * *

গত বৎসর মার্কিং যুক্তরাজ্যে মটর গাড়ীর তলায় পড়িয়া ৩২,৫০০ জন লোক প্রাণ হারাইয়াছে। এখানকার মোট অধিবাসীর সংখ্যা ৪২ কোটি। গ্রেট-ব্রিটেনে ৪৪ কোটি ৫০ লক্ষ লোক বাস করে। কিন্তু গত বৎসরের মৃত্যু সংখ্যা ঐ জন্ত ৬,৬৯৬ জন।

১৯৩০ সনের শেষে যে সোনার হিসাব করা হইয়াছে তাহাতে সমগ্র পৃথিবীতে ২৫০ কোটি পাউন্ড মূল্যের সোনা আছে বলিয়া জানা গিয়াছে। ইহার ছয় ভাগের এক অংশের মালিক ছিল ফ্রেন্স এবং ৯১ কোটি ২৫ লক্ষ পাউন্ড মূল্যের মালিক ছিল মার্কিং যুক্ত রাজ্য। এই উভয় দেশের স্বর্ণের সমষ্টি পৃথিবীর সমগ্র স্বর্ণের অর্দ্ধাংশ ছিল।

* * *

মশা ও কচুরী পানা।—মুর্শিদাবাদ জেলা বোর্ডের হেলথ অফিসার ডাক্তার পৃথীশচন্দ্র রায় মহাশয় গত ১১ই এপ্রিল সিউড়ীতে ঘাইয়া কচুরী পানার অপকারিতা সম্বন্ধে এক বক্তৃতা করিয়াছেন। তাহাতে তিনি বলিয়াছেন, যে সকল পুকুর বা ডোবায় কচুরী পানা থাকে, সেই সকল জলাশয়-উৎপন্ন মশার মধ্যে ম্যালেরিয়ার বিষ অত্যধিক পরিমাণে দেখা যায়। তিনি এবিষয়ে পরীক্ষা করিয়া উক্ত সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন।

* * *

বৈঠকে কে কে ঘাইবেন।—ইহা এক প্রকার বিশ্বস্ত সূত্রেই জানা গিয়াছে যে, পণ্ডিত জহরলাল নেহরু, ডাঃ এম, এ, আন্সারী এবং ত্রীযুক্ত সরোজিনী নাইডু মহাত্মার সহিত লণ্ডন গমন করিবেন এবং আলোচনায় মহাত্মাকে সাহায্য করিবেন।

* * *

শ্রীর জগদীশচন্দ্র বসু মহাশয়কে কলিকাতার নাগরিকগণের শুদ্ধাঞ্জলি।—গত মঙ্গলবার সন্ধ্যায় টাউন হলে কলিকাতার নাগরিকগণের পক্ষ হইতে শ্রীর জগদীশচন্দ্র বসুকে এক অভিনন্দন পত্র প্রদান করা হয়। সহরের বহু বিশিষ্ট ব্যক্তি ও মনোবী এই অনুষ্ঠানে যোগদান করিয়াছিলেন টাউন হলটি সুন্দররূপে সজ্জিত করা হইয়াছিল এবং উহা লোকে ভর্তি হইয়া গিয়াছিল। কলিকাতার মেয়র ত্রীযুক্ত সুভাষচন্দ্র বসু মহাশয় অভিনন্দন পত্র পাঠ করিয়াছিলেন।

Sally Dun নামে মাকিণের এক বিখ্যাত দৌড়ের ঘোড়ার দৃষ্টিশক্তি ভ্রাস হওয়ায় উহাকে উপযুক্ত চশমা পরাইয়া দেওয়ায় ঘোড়াটি সম্প্রতি একটি বিখ্যাত দৌড়ে প্রথম স্থান অধিকার করিয়াছে।

* * *

পুরুষের গায়ের একটি ওভারকোটের দাম সম্প্রতি লণ্ডনের বাজারে ৩ হাজার পাউণ্ড পর্যন্ত দর উঠিয়াছে। ইহার হাতের অগ্রভাগ এবং চারিবারে রাশিয়ান নকুল জাতীয় জন্তুর চর্ম এবং কলার Sea-otter (তুস্প্রাপ্য সমুদ্রিক জন্তু বিশেষ) এর লোম দিয়া তৈরী হইয়াছে। Sea-otter এর লোম অত্যন্ত তুস্প্রাপ্য। ইহার কলারের কেটগুলি প্রায়ই ১ হাজার পাউণ্ড মূল্যে বিক্রয় হয়।

* * *

জার্মানির এক যুবক বৈজ্ঞানিক সম্প্রতি সূর্যালোক হইতে বৈজ্ঞানিকশক্তি সংগ্রহ করিবার উপায় আবিষ্কার করিয়াছেন। তিনি ইতি মরো বালিনের সরকারী বিজ্ঞানাগারে যন্ত্রাদির সাহায্যে ইহার পরীক্ষা করিয়া দেখাইয়াছেন। সমুদ্র তরঙ্গ হইতে বৈজ্ঞানিক শক্তি সংগ্রহের জন্ত মাকিণে যে খুব প্রচেষ্টা চলিতেছে তাহা এখনও দেখাইবার উপযুক্ত হয় নাই। কিন্তু এই বৈজ্ঞানিকের আবিষ্কার জগৎপ্রপাত, স্রোতসিনী নদী বা সমুদ্র তরঙ্গ প্রভৃতি হইতে উহা সংগ্রহ করার চেয়ে যে অতি স্বল্প ব্যয়ও সর্বদা সংগ্রহ করার সুবিধা হইবে তাহা বলাই বাহুল্য।

* * *

ভারতীয় মহিলাদের প্রশংসা। কমন ওয়েলথ অব ইণ্ডিয়া লীগের উদ্যোগে সম্প্রতি লণ্ডনে এক মহিলা সম্মেলন হইয়া গিয়াছে। এই সম্মেলনে ব্রিটিশ মহিলাবৃন্দ সমবেত হইয়া ভারতীয় মহিলাদের সংসাহস এবং দৃঢ়তার প্রশংসা করিয়াছেন।

পাঁচ ও সাত বছরের খুকীর বিবাহ।—জেলা ম্যাজিস্ট্রেটের আদালতে দুইটি বাংলা বিবাহ মামলার বিচার হইয়া গিয়াছে। একটি কনের বয়স ৫ বৎসর, আর একটির ৭ বৎসর। বাংলা বিবাহ নিবারণ আইন অনুসারে পুরোহিত এবং বর কনের পিতা-মাতার প্রত্যেকের ১০০ টাকা করিয়া অর্থদণ্ড হইয়াছে। এক জন বরের পিতা মারা গিয়াছে, কাজেই আর জরিমানা দিতে হয় নাই। এই সব কারণেই সম্প্রতি মহীশূর কাউন্সিলে বাংলা বিবাহ প্রথা উঠাইয়া দিবার প্রস্তাব উঠিতেছে।

* * *

রায় রসময় মিত্র বাহাদুর পরলোকে

রায় বাহাদুর রসময় মিত্র চোর বাগান ভেদে তাঁহার নিজ ভবনে হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হইয়া যাওয়ায় পরলোক গমন করিয়াছেন।

১৮৫৯ খৃঃ বর্ধমান জিলার অন্তর্গত চালক গ্রামে তিনি জন্ম গ্রহণ করিয়াছিলেন। বীরভূম জিলা স্কুল হইতে প্রশংসার সহিত প্রবেশিকা পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া তিনি হুগলী কলেজে এফ, এ, বি, এ, এম, এ. পর্য্যন্ত অধ্যয়ন করেন। আমরা তাহাকে হুগলী কলেজ স্কুলে শিক্ষকতা করিতেও দেখিয়াছি। অতঃপর কলিকাতার হেয়ার স্কুলে আগমন করেন। শেষে তিনি হিন্দু স্কুলের প্রধান শিক্ষক নিযুক্ত হইয়া ছিলেন। তাঁহার শ্রায় শিক্ষাকার্যে সুদক্ষ শিক্ষক অল্পই দৃষ্ট হয়। তিনি লর্ড সিংহের সঙ্গীর্থ ছিলেন। প্রবেশিকা পরীক্ষায় লর্ড সিংহ ১০ বৃত্তি পান, রসময় বাবু ১৫ পাঁইয়াছিলেন। তিনি বলিতেন, লেখা পড়া শিখিতে এক পয়সাও তাঁহার বাটী হইতে খরচ হয় নাই তিনি বরাবর বৃত্তি পাইতেন।

রসময় বাবু সুমধুর কীর্তন গাহিতে পারিতেন, এবং একজন পরম ভক্ত ছিলেন। ১৯০৯ খৃঃ রায় বাহাদুর উপাধি পান এবং ১৯১৫ খৃঃ গভর্ণমেণ্টের কর্মী হইতে অবসর গ্রহণ করেন।

শৈশবে হজমের গোলমাল।

সব চিকিৎসকই জানেন যে, প্রাচ্যদেশে শিশু-মৃত্যুর হার অত্যন্ত বেশী। কারণ এইখানে যে, স্তন্যদুগ্ধের পরিবর্তে বাহা ব্যবহৃত হয় তাহার নির্ব্বাচনে অসাবধানতা। অমুপযোগী আহাৰ্য্য শিশুর পাকপ্রণালী পীড়িত করে। তাহার ফলে শীঘ্রই পেটের গোলমাল হয়।

খাতি শীঘ্র হজম হওয়া আবশ্যিক। তাহা পুষ্টিকর ও স্বগন্ধি হওয়া চাই। সেজন্য গত ৫০ বৎসর ধরিয়া চিকিৎসকেরা হর্লিক্সকেই শিশুর আদর্শ খাদ্য বলিয়া গ্রহণ করিয়াছেন।

অনেক স্নেহবশত ও পরীক্ষার ফলে হর্লিক্সকে আদর্শ খাদ্যে পরিণত করা হইয়াছে। ইহাতে প্রচুর ভিটামিন আছে আর পুষ্টিকর অনেক উপাদান, যথা, কার্বো. হাইড্রেট, ইহাতে আছে। মাখন-যুক্ত দুগ্ধে বাসী ও গম মিলাইয়া বৈজ্ঞানিক উপায়ে দুগ্ধের জলীয় পদার্থ শুষ্ক করা হইয়াছে। সেইজন্য হর্লিক্স পুষ্টিকর খাদ্যে পরিণত হইয়াছে।

নিদেশ পত্র লিখিবান
সমস্ত ন্যায়ালয় স্থাপিত হইয়াছে।

HORLICK'S

The Original Malted Milk—available everywhere

সর্বত্র পাওয়া যায়।



শিশুরা হর্লিক্সের সুস্বাদু গন্ধ পছন্দ করে। হুত্তরাং তাহার ইহার দেহ-পঠনোপযোগী ভগবলী হইতে সম্পূর্ণ উপকার পায়।



ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল খাত্তীশিক্ষা ও কুমার তন্ত্র

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টি চিত্র

খাত্তী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ। মূল্য ১।০ মাত্র।

৩। বুদ্ধা খাত্তী রোজ নামচা। মূল্য ১ টাকা।

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

স্বাস্থ্য সহযোগী সম্পাদক, বাঙ্গালীর খাতি, নেশা, পারিবারিক চিকিৎসা প্রভৃতি গ্রন্থ প্রণেতা—

শ্রীযুত ইন্দুভূষণ সেন আশুর্ভদ্রদশাঙ্কী

এল. এ. এম. এস প্রণীত

—নূতন পুস্তক—

বাঙ্গলা দেশের গাছপালা

আমাদের দেশের গাছপালার দ্বারা কত সহজ উপায়ে চিকিৎসকের বিনা সাহায্যে যে কত রোগের
মূল্য চিকিৎসা হইতে পারে তাহা এই পুস্তকে লিখিত হইয়াছে। ইহাতে লিখিত ঔষধ সমূহ পরীক্ষিত
ও সহজ প্রাপ্য। মূল্য চারি আনা।

প্রাপ্তিস্থান—বাণী ট্রেডার্স

৭০ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

একজন প্রসিদ্ধ B.A.M.D., D.P.H. ডিকিৎসকে অনুসরণ
কৃত ও মেডিকেল টাইমস্ পত্রে প্রকাশিত

এসপিরিনের

পবিত্রতা পরীক্ষা

এসপিরিনের বড়ির পরিভ্রমাই বিশেষ গুণ। যে এসপিরিনে এসিটিক এসিড
বা স্যালিসিলিক এসিড পৃথক নাই কেবল সেই সেই বড়ির ব্যবহার আমরা
অনুমোদন করি।

এক ফোঁটা ফেরিস ক্লোরাইড দিলেই সাদা বড়িটিতে সেনিসিলিক এসিড
থাকিলে তাহার রং বদলাইয়া নানা প্রকারের বেগুনি রং দেখায়। লেখক এই
পরীক্ষা সকল প্রকার বাজারে প্রচলিত এসপিরিন ট্যাবলেটে করিয়া বা কেবলমাত্র
জেনাসপিরিনকেই রং বদলাইতে দেখেন নাই।

ইহা সত্য যে সামান্য ভিজা থাকিলেই এসিড নির্গত হয়। কিন্তু যে অবস্থায়
এই পরীক্ষা করা হয় তাহাতে এইরূপ ভুল ইইবার কোমণ্ড সম্ভাবনা ছিল না।

সাবধানতার সহিত টারটারিক সাইট্রিক এসিড প্রভৃতির ও অন্যান্য অপভ্রবোর
উপস্থিতির পরীক্ষা করা হয় ও তদ্বারা ইহা বলা যাইতে পারে যে কেবল
জেনাস্প্রিনই একমাত্র এসিটিক সেনিসিলিক এসিড বাহাতে দূষিত পদার্থ কিছুই
নাই।

PRESCRIBE

GENASPRIN

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings.

119 Parsi Bazar St.

Fort, Bombay.

Rowlette Building,

Prinsep St.,

Calcutta.

পাকানো পুষ্টি-সমৃদ্ধ পীড়া-সমূহে স্যানাটোজেন ব্যবহারে বিশেষ উপকার দর্শিয়া থাকে। স্যানাটোজেন, (Sanatogen) উপরন্তু ইহা সর্বত্রই পরিপাক-ইহা থাকে এবং দেহস্থ স্নায়ু-সমূহকে শৃঙ্খল ও সবল করে। দেহস্থ যে সমস্ত যন্ত্র পরিপাক-বিষয়ে সহায়তা করে, এই সমস্তই সে সমুদয় যন্ত্রের পীড়া ও উপদ্রবের শাস্তি করিয়া থাকে; তাহাদিগকে সবল ও পুষ্ট করিয়া অগ্রাশ্রয়-খাওয়ার পরিপাক ও হজম সম্বন্ধে বিশেষ সাহায্য করিয়া থাকে।

‘ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নাল’ নামক বিখ্যাত পত্রিকায় একজন লেখক বলিয়াছেন, “লোকে যে সব স্থলে উদরের পীড়ায় কষ্ট-পাইয়া থাকে, সে সব স্থলে আমার মতে স্যানাটোজেনের স্থায় আর উৎকৃষ্ট কৃত্রিম খাদ্য নাই।”

স্যানাটোজেন

যথার্থ বলকারক ও পুষ্তিকর খাদ্য

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। ওলাউঠা	৯৫	৬। আয়ুর্বেদ চিকিৎসার গুণ মর্মে	১১৩
ডাল্লবিপিনবিহারী ব্রহ্মসানী, B. P. H.		শ্রী তারানাথ দাস চৌধুরী	
২। শিশুরে কিরূপে খাওয়ান উচিত	১০০	৭। আয়ুর্কল্যাণ	১১৫
৩। সংস্কৃত কেমিক্যাল ওয়ার্কস	১০২	একেশ্বর	
শ্রী কানাইলাল গাঙ্গুলী		৮। মিগারক্রেট-নঃ-মৃত্যু ভেট	১১৮
৪। বিচারিকা	১০৪	শ্রী হরেন্দ্রনাথ সিংহ-কবিত্ববান	
কবিরাজ শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়		৯। স্বাস্থ্যহানী ও হিন্দু সমাজ	১১৮
৫। আমাদের দেশের গাছপালা	১০৯	শ্রীযুক্ত শ্যামলাল গোস্বামী	
কবিরাজ শ্রী হনুজীব সেন-আয়ুর্বিদ-শাস্ত্রী,		১০। কলিকাতার প্রথম চিকিৎসক মেয়র	১২১
L.A. M.S.		১১। বিবিধ	১২৩

পাইরেক্স

ম্যালেরিয়া জ্বরের সুপরিচিত, সুবিখ্যাত,
সুপরিণীত অমোঘ ঔষধ

পাইরেক্স জাল হইতেছে
ক্রয়কালে নাম দেখিয়া লইবেন।

বেঙ্গল কেমিক্যাল
কলিকাতা।

অমৃতাজন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এং সকলপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাস্তাব্যবসায়ের একমাত্র বণ্টনকারী

সি. মণিলাল এণ্ড কোং ৫৫৮৮নং ক্যানিং স্ট্রিট, কলিকাতা।

প্রদর, শ্বেতপ্রদর, অতিরিক্ত রক্তঃ
শ্রাব, বাধক, বন্ধ্যাক্ত, বিবমিষা,
উদরে বেদনা ইত্যাদি সর্বপ্রকার
স্ত্রীরোগের সুবিধাত মনোবোধ
‘সি-কে-এস’

—অশোকা—

নিয়মিত সেবনে পুরাতন স্ত্রীরোগ
তল্লকাল মধ্যে আরোগ্য হয়।
জরায়ু সর্বদোষ মুক্ত হইয়া রোগীর
দেহ সুস্থ সবল এবং সুন্দর হয়।
দুর্বলসদেহ রোগী স্ত্রীলোকেরা ইহা
বলদায়ক টনিকরূপে কিছুকাল
নিয়মিত ব্যবহার করিলে অতিশয়
ফললাভ করিবেন।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিঃ

২৯ কলুটোলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

HEALTH.

(Bengali)

আষাঢ়—June

৫ম সংখ্যা

৫ম বর্ষ



ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়াম
সুন্দর ও সহজিমে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বানী, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাস্তব
আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন যন্ত্র
আবশ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son

Gramophone Musical
Bangalore 1951

CALCUTTA.
6 Dalhousie Square, 1951.

সম্পাদক ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলি এম. বি

সহযোগী সম্পাদক—শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি. এল.

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বাঙ্গালীর গৌরবের তিনটি!!!

আপনাদের

বহুলক্ষ্মী কটন মিলস্

সস্তা ও টেকসই, মোটা ও মিহি, ধুতি, সাজী, জামার ছিট
প্রস্তুত করিতেছে।

বহুলক্ষ্মী সোপ ওয়ার্কস্

সস্তা ও উৎকৃষ্ট গায়ে মাখিবার ও কাপড় কাচিবার সাবান
প্রস্তুত করিতেছে।

মেট্রোপলিটন ইন্সিওরেন্স কোম্পানী

জীবন বীমাকারী ও এজেন্টগণকে সর্ববাধিক সুবিধা
প্রদান করিতেছে।

ভট্টাচার্য্য চৌধুরী এণ্ড কোং

হেড্ অফিস্—২৮ নং পোলক ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কল্যাণপুর চুণ!

কল্যাণপুর চুণ!

প্রসিদ্ধ ও অভিজ্ঞ বাঙ্গালী ইঞ্জিনিয়ার তত্ত্বাবধানে, বাঙ্গালীয় দ্বারাই পরিচালিত ও সম্পূর্ণ বাঙ্গালীর
কারবার!!!

বাটা নিৰ্ম্মাণের জন্য সৰ্ব্বাপেক্ষা উপযোগী। সস্তায় এত ভাল চুণ আর পাইবেন না।

হেড অফিস—১৭ নং অ্যাঙ্কেলেন, কলিকাতা।

কারখানা—ডিহিরি-অন্-সোন

চুণের বনি—বেনজারি—D. R. L. R.

ইউক্যালিপটাস নিমগলকটিরতা লৌহাদি পথিবীর শ্রেষ্ঠ জরদ্র পাতুউদ্ভিজ্জের সমন্বয়ে প্রস্তুত

ম্যালেরিয়া দুরারোগ্য, প্রীহায়কুণ্ড যুক্ত বিষম ও বিশষ্ট জীবানু নষ্টকর কালাজ্বরের অত্যন্ত চর্য্য নূতন অব্যর্থ ওষধ
ইউক্যালিপটাসের সাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতাপাতা জলপানে প্রীহায়কুণ্ড আরোগ্য হয়, অশ্রুনাশ "জ্বরতর"

নিমি ১৮. মাং ১৮. তিন শিঃ একদে, অতিরিক্ত মাং ফ্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি
ব্যাক - ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

নিশ্চেষ্টের রস

দে নাম গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ রাহির করিতে পারেন নাই। মলীহা ও সিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চটগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন:—

অনুবাদ—“আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল মা হওয়ায় অবশেষে এই বিখ্যাত রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যিক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যন্ত ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১ টাকা। তিন কোটা ২৩০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১০০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

হাতি মার্ক

বেঙ্গল প্রিন্সিপাল স্ট্রাম

বাতবেদনা, শীরঃগীড়া, ও ক্ষতরোগের মহৌষধ
প্রতি শিশি ১০ ১০ ৥০

সর্বত্র পাওয়া যায়।

হেড অফিস—১৮ নং শ্রামপুকুর স্ট্রীট,
কলিকাতা।

হিন্দু বিবাহ সমিতি ও পূর্ণ প্রথা নিবারণী সভা

ঘটক দ্বারা বিবাহ স্থির করিয়া জবে-পারি-
শ্রমিক লওয়া হয়। রেজিষ্ট্রী ফী—১২ টাকা।
এস গোবিন্দী—২৫নং ছুতারপাড়া লেন বোবাজার
পোস্ট কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

২০৭এ নং হ্যারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলেসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ তাম্রের মূল্য—

অরিষ্ট ১৪/০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ১০ প্রতি
ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ১৪/০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম
১৮ প্রতি ড্রাম।

সরাসরী চিকিৎসা—

গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাগড়ে বাধান ৪৪০ পৃঃ
মূল্য ২৮ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইন লিভার—

ডাঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কতঃ ইংরাজী পুস্তক—মূল্য
১৮১ পৃঃ কাগড়ে বাধান মূল্য ২১।০ টাকা।

পুনরায় সাধারণের উপকারার্থে বিতরণ হইতেছে।

কুণ্ডেশ্বরী কবচ

—মাতার প্রত্যাদেশ প্রাপ্ত—

ইহা ধারণে সর্ব রকম বিপদের হাত হইতে মুক্তি
লাভ করা যায়। পুরাশ্রয় সিদ্ধ প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ
মন্ত্রশক্তি ও দ্রব্যগুণের অপূর্ণ সম্মিলন। ভক্তিসঙ্কারে
মন্ত্রপুত কবচ ধারণে মোকদ্দমায় জয়লাভ, চাকরী
প্রাপ্তি, কার্যোন্নতি, হারানো গ্য ব্যাবির শান্তি সৌভাগ্য
লাভ, ব্যবসা বাণিজ্য উন্নতি লক্ষ্যদিগকে বশীভূত, শত্রু
ও প্ৰতিদ্বন্দ্বিতা করা, কলেরা, রসত, প্রেণ্ড, কালসর্প, প্রভৃতি
মহামারীর হাত হইতে আত্মরক্ষা ও অকালমৃত্যু হইতে
নিষ্কৃতি লাভ অনায়াসে করা যায়। বক্ষ্যানারী পুষ্কবতী
হয়, ভূত, প্রেত, পিশাচ, উন্মাদ চোর ও অগ্নিভয় হইতে
রক্ষা পাইবার প্রসারকরণ; ইহা ধারণে ক্ষুপিত
সুপ্রসন্ন হয়, এবং অতি দরিদ্র ধনবান হইয়া থাকেন।
মহারাজা ও শিক্ষিত সম্ভ্রান্ত ব্যক্তিগণ এই কবচ ধারণ
করিয়া প্রতিদিন অভাবনীয় ফললাভ করিয়াছেন।

কর্ণকর্তা—**রামমন্ড আশ্রম**, কুণ্ডা গোঃ
বৈদ্যনাথ ধাম, (এস, পি)

ভারতীয় পোলট্রী সমাচার

প্রথম সংখ্যা প্রকাশিত

হইয়াছে।

সম্পাদক শ্রীকণীভূষণ ভট্টাচার্য

৮৮নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

প্লাশমন

PLASMON

প্লাশমন

সহজে দ্রবনীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্নায়ুশক্তি, মস্তিষ্ক, হৃদয়
ও পেশী পরিপূর্ণ করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভীহৃৎ হইতে প্রস্তুত এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোটিন” খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজ পাচ্য
এবং শরীরে সঞ্চার সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে প্লাশমন”
বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলুমিনিয়াম, ফসফেট লাইম, আয়রন (দ্রব),
সোডিয়াম, লবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরোরুট।

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরোরুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরোরুট সহস্র গুণে
শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা, ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে ও
উপকারিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বম্বারোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকশয়ের দাবতীয় রোগেই “প্লাশমন”
সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদ্রব্য সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে
শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দ্রব্য সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যন্ত ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত করা যায় :—দুই
চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মার্জিয়া মন্থন করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া দুধে তাহা মিশাইয়া
অগ্নিতে চড়াইয়া রাখিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

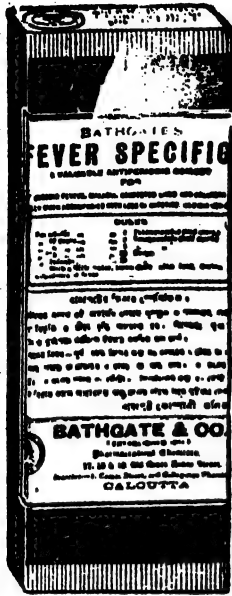
প্লাশমন—এরোরুট, বিস্কুট, কোকো, ওটস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী এবং
কচি অল্পব্যয়ী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫১১ নং হারিসন রোড, কলিকাতা।



বাদগেটের ফিভার স্পেসিফিক ।

পালাঙ্কর নাশক এই মহৌষধি সেবনে ঘুসুঘুসে ও পালাঙ্কর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাল্পতা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ-বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা তর্ক দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ, ৩ তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বর বিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ওষধ দাম
ছোট ,, ১২ এ এ

২১
২১

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্ট,

১৯ নং ওল্ড কোর্ট হাউস স্ট্রীট কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

**Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition,
Brand's Essence of Chicken.**

IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : SPECIALLY MANUFACTURED for the

INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists

& Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.



অনুকরণ হইতে পারে না

The
Antiphlogistine
Container,

বহু বৎসর ব্যাপী গবেষণার পর বর্তমান আকারে পরিণত করা হইয়াছে।
ধাতু নির্মিত ক্যাপ ও রিভ্ দ্বারা এমনভাবে আটকাইবার ব্যবস্থা আছে
যে কিছুই ধারাপ হইতে পারে না। যে কোনও আবহাওয়ায় ইহার
ভিতরকার ঔষধ ঠিক থাকে। উপরন্তু ঔষধ গরম করিবার
সুন্দর উপায় আছে।

প্রলেপের কাজে এন্টিফ্লোগিস্টিনের উপকারিতার প্রমাণ এই যে, চিকিৎসকগণ বারবার ইহারই
বিধান দিতেছেন।

এন্টিফ্লোগিস্টিন এক প্রকারেরই আছে:

বাজেমালা কিনিয়া ঠিকিবেন না।

The Denver Chemical Mfg. Co.,

New York

N. Y.

Muller & Phipps (India) Ltd.,

P. O. Box 773

Bombay.

163 Varick St.,
U. S. A.



সর্ববাদী সম্মত মত।

ভারতবর্ষে বহুলপ্রচলিত—ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড কিম্বা অপর কোন তরুণ রোগে শারীরিক তন্তুগুলির অসম্ভব রকমের ক্ষয় হয় এবং বিজ্ঞ চিকিৎসকগণ আজ কাল একমত হইয়া স্থির করিয়াছেন যে সুমিশ্রিত তরল আহারই কেবলমাত্র অযথা ও অনবরত তন্তু ক্ষয় এবং সুস্থ হইতে প্রতিবন্ধকতা নিবারণ করিতে সক্ষম। বিশ্বব্যাপী চিকিৎসকগণ এই সমস্ত রোগে হরলিক্স ব্যবস্থা দিয়া থাকেন।

সুনির্বাচিত যব ও গম হইতে প্রাপ্ত মণ্টো—ডেক্সট্রিন সারাল পাস্চুরাইস্‌ড গোত্বক্ষ সংমিশ্রণে—‘হরলিক্স’ প্রস্তুত হয়, সুতরাং খাদ্যপ্রাণ পুষ্ট এবং সুপাচ্য ও রক্ত উৎপাদক।

সর্ববিধ দুর্বলতা, পাকস্থলী ও আন্ত্রিক সম্বন্ধীয় রোগে, হৃদরোগে, গর্ভাবস্থায়, স্তনদানাবস্থায় এবং যখন হৃদয় শক্তি অল্প হওয়ায় সামান্য চেষ্টায় অধিক পোর্টাই দরকার হয় তখন ‘হরলিক্স’ না দিলেই নয়।

HORLICK'S

The original Malted Milk—available everywhere

সর্বত্র পাওয়া যায়।

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল ষাট্রীশিক্ষা ও কুমার তন্ত্র

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টি চিত্র

ষাট্রী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ্য মূল্য ১।০ মাত্র।

৩। ব্রহ্মা ষাট্রী রোজ নামচা মূল্য ১ টাকা।

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দোনেল্ল স্ট্রীট, কলিকাতা।

স্বাস্থ্য সহযোগী সম্পাদক, বাঙ্গালীর স্বাভ, নেশা, পারিবারিক চিকিৎসা প্রভৃতি গ্রন্থ প্রণেতা—

শ্রীযুত ইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী

এল. এ. এম. এস প্রণীত

—নূতন পুস্তক—

বাঙ্গলা দেশের গাছপালা

আমাদের দেশের গাছপালার দ্বারা কত সহজ উপায়ে চিকিৎসকের বিনা সাহায্যে যে কত রোগের সুন্দর চিকিৎসা হইতে পারে তাহা এই পুস্তকে লিখিত হইয়াছে। ইহাতে লিখিত ঔষধ সমূহ পরীক্ষিত ও সহজ প্রাপ্য। মূল্য চারি আনা।

প্রাপ্তিস্থান—বাগী ট্রেডাস'

৭০ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

GENASPRIN

জেনাসপ্রিন

(আসপ্রিন জাতীয় ঔষধের মধ্যে সর্বোৎকৃষ্ট)।

মাথাধরা, দন্তশূল স্নায়ুর পীড়া প্রভৃতি রোগে চিকিৎসক ও রোগী এক বাক্যে জেনাসপ্রিনের উপকারিতার উচ্চ প্রশংসা করেন। নিম্নলিখিত অবস্থাতেও জেনাসপ্রিন বিশেষভাবে ফলপ্রসূ।

গ্রন্থীতে ব্যথা, বাত, গাঁটে বাত (সর্ব অবস্থাতে) অস্টিও-আর্থ্রাইটিস্, রিউম্যাটয়েড-আর্থ্রাইটিস্ ইত্যাদি।

মাংসপেশীর ব্যথা, ফাইব্রোসাইটিস্ এবং লামব্যাগো।

মাংসপেশীর রোগ—যেমন মাইগ্রালজিয়া।

স্নায়ুসম্বন্ধীয় রোগে—নিউরালজিয়া, নিউরাইটিস্ বারসাইটিস্, রোগের দরুণ অনিদ্রা ও সূচী বিদ্রেক স্থায় হয়।

ইন্ফ্লুয়েঞ্জা, সর্দি ইত্যাদি আধকপালে ও অত্যন্ত রকম শিরঃপীড়া, অনিদ্রা রোগে বিশেষ ফল পাওয়া যায়। ওভেরিয়ান ব্যথাও কটিয়া যায়।

জ্বর—ডেঙ্গু, হাডুভাঙ্গা জ্বর, সর্দি গর্ভি, ম্যালেরিয়া কুইনাইনের সহকারীরূপে ব্যবহার হয়।

আবেদন করিলে জেনাসপ্রিনের নিয়মাবলী সম্বন্ধে পুস্তিকা আদরের সহিত বিতরণ করা হইবে।

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings.

119 Parsi Bazar St.

Fort, Bombay.

Rowlette Building,

Prinsep St.,

Calcutta.

INDO-FRENCH DRUG-HOUSE

দ্বারা প্রস্তুত নিম্নলিখিত সর্বজন পরিচিত ঔষধগুলি আমাদের
এজেন্সীতে পাওয়া যায়

1

Pain-Balm

The wonderful pain -killer.

2

La-Grippe Cura

Influenza tablet.

3

Malo Tonic

The sure cure for Malaria.

4

Veno-Balm

The safest cure for Gonorrhoea.

5

Iodo-Sarsa

The best blood purifier.

6

Derma-cura

A pure vegetable ointment.

7

Pick-Me-Up

The sweet-scented smelling salt.

8

Splenotone

Quickly brings the spleen to its normal size.

9

Lung-Cure

A well-tryedy remedy for phthisis, Bronchitis, &c.

10

Ptycho Mint Tablet.

A carminative antacid remedy.

বল্লভ এণ্ড কোং

শ্যামবাজার কলিকাতা।

সর্বত্র এজেন্ট আবশ্যক।

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। বহুমুত্র রোগ ও খাতি দ্বারা তাহার চিকিৎসা	১২৫	৫। ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যহীনতার কারণ	১৪১
ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, M. B.		শ্রীবিমলচন্দ্র রায়	
২। ভারতে ম্যালেরিয়া নিবারণের ইতিহাস	১২৮	৬। মাছি	১৪৪
শ্রীঅমলকুমার গাঙ্গুলী		শ্রীভোলানাথ চট্টোপাধ্যায়	
৩। মালেরিয়া	১৩০	৭। নিত্যকর্ম পদ্ধতি	১৪৮
শ্রীশ্যামকুমার সিংহ		শ্রীহরেন্দ্রকুমার সিংহ, কবিভূষণ	
৪। ওলাউঠা	১৩৬	৮। বিবিধ	১৪৯
ডাঃ বিপিনবিহারী ব্রহ্মচারী, D. P. H.			



নবম বর্ষ]

আষাঢ়—১৩৩৮।

[৫ম সংখ্যা]

বহুমূত্র রোগ ও খাদ্য দ্বারা তাহার চিকিৎসা

ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, M. B.

রোগীর অত্যধিক পরিমাণ প্রস্রাব ও তাহার সঙ্গে তৃষ্ণা ও দুর্বলতা থাকিলে বহুমূত্র (diabetes) রোগ বলা হয়। এই রোগে প্রস্রাবে অল্প মিষ্টতা থাকে ও ফলের গন্ধ পাওয়া যায়। প্রস্রাবে চিনি (sugar) পাওয়া গেলে নিশ্চয় বহুমূত্র রোগ হইয়াছে বলা যাইতে পারে। অনেক সময়েই এই রোগের আরম্ভ বুঝা যায় না ও প্রথম অবস্থায় বহুকাল চিকিৎসা করা হয় না।

অত্যধিক ক্ষুধা, অনিবারণীয় তৃষ্ণা, কড়া চামড়া, ভিজা জীব, কোমরে বেদনা ও ভার বোধ হওয়া, ও শরীর হইতে স্কন্ধা ঘাসের সুমিষ্ট গন্ধ বাহির হইতে, এই রোগে দেখা যায়। মূত্রকোষ হইতে অধিক পরিমাণ, হালকা হলুদ বর্ণের প্রস্রাব বাহির হয়—কখনও কখনও প্রস্রাব নীল আভাযুক্ত হয়। নাড়ীর বেগ সাধারণ অপেক্ষা দ্রুত হয়। মাংস

পেশীর শীঘ্র ক্ষয় হয়। বেশী বয়সে, হাত ও পা ফুলা দেখায়, দান্ত পরিষ্কার হয় না, ও সেই জন্য অশ ভগন্দর রোগ দেখা যায়—ফুস ফুসের রোগ ও প্রায়ই দেখিতে পাওয়া যায়। বালককালে এই রোগ খুবই বিরল। যুবক ও প্রৌঢ়দের ভিতরে এই রোগ অধিক হয়—ঘাহারা মজ পান করিয়া শরীর নষ্ট করিয়া ফেলিয়াছেন—তাহারা প্রায়ই এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন।

বহুমূত্র রোগ দুই প্রকার—(১) Diabetes Insipidus—এই রোগে বহু পরিমাণ প্রস্রাব হয় কিন্তু এই প্রস্রাবে কোনও দোষ দেখা যায় না। (২) Diabetes Mellitus বা চিনি মিশ্রিত বহুমূত্র—এই রোগে প্রস্রাবের সহিত চিনি নির্গত হয়।

কেবল প্রস্রাবে চিনি থাকিলেই Diabetes বলা চলে না, ইহাকে Glycosuria বলে। Diabetes

(বহুমূত্র রোগের) কারণ এখনও সম্পূর্ণরূপে ঠিক হয় নাই। স্নায়ু রোগ হইতে ইহার সম্পর্ক যে আছে তাহা নিশ্চয় বলা যায়—দৃষ্টিশ্রু বা হঠাৎ মনের আবেগ (Shock) হইতে ইহার উৎপত্তি প্রায়ই দেখা যায়। স্ত্রীলোক অপেক্ষা পুরুষদের এই রোগ বেশী আক্রমণ করিতে দেখা যায়—অধিক বয়সে আক্রান্ত রোগীদের অপেক্ষা কম বয়সে আক্রান্তদের এই রোগ বেশী বিপদ জনক হয়।

বহু মূত্র রোগের সঠিক কারণ এখন সম্বন্ধরূপে নির্দ্ধারিত হয় নাই ফরাসী দেশীয় বিশেষজ্ঞ ক্লড বারনার্ড (Claude Bernard) তাঁহার পরীক্ষাগারে একটি জন্তুর মস্তিস্কের বিশেষ স্থানে (4th Ventricle of Brain) ছুঁচ ফুটাইয়া তাহার প্রস্রাবে চিনি পাইয়াছিলেন। কখনও কখনও বহুমূত্র বংশানুক্রমে দেখা যায়—ও তাহা হইলে যেকোনও বয়সে পুরুষ ও স্ত্রী উভয়েরই ইহা হইতে পারে ইহাদের ভিতর অধিকাংশস্থলে ২৫ হইতে ৬০ বৎসর বয়সের ভিতর এই রোগ দেখিতে পাওয়া যায়।

লক্ষণ—(১) বহুদিন অবধি প্রস্রাবে অধিক পরিমাণ চিনি থাকা—ও ক্রমশঃ এই চিনি পরিমাণে বর্দ্ধিত হওয়া।

(২) অত্যধিক তৃষ্ণা

(৩) অত্যধিক ক্ষুধা

(৪) চামড়া ক্রমশঃ শক্ত ও কর্কশ (harsh) ভাব হওয়া।

(৫) ক্রমশঃ শক্তি কমা ও মাংসপেশীগুলির ক্ষয় হওয়া—এই সকল লক্ষণগুলি ক্রমশঃ বাড়িতে থাকে

এই রোগে প্রস্রাব পাণ্ডুবর্ণ ও একটু মিষ্টিগন্ধ যুক্ত—পরিমাণে ৮ হইতে ২০ বা ৩০ আউন্স অবধি দেখা যায়। ইহার (Specific gravity) আপেক্ষিক গুরুত্ব ১০৩০ হইতে ১০৪০ হয়—অনেক সময় প্রস্রাবে চিনির অস্তিত্ব এসব বুঝা যায়—প্রস্রাবে পিপিলিকা বা মাছি লাগিতে দেখিলে। প্রস্রাব গরম যায়গায় থাকিলে শীঘ্রই পচিয়া যায়। পরীক্ষা করিলেই প্রস্রাবে চিনির অস্তিত্ব টের পাওয়া যায়। প্রস্রাবের পরিমাণ অধিক হওয়ার দরুণ রোগীকে বহুবার প্রস্রাব করিতে হয়। রোগীর তৃষ্ণা অধিক হয় ও গলা, মুখ ইত্যাদি শুকাইয়া থাকে ক্ষুধা অত্যধিক হয় যদিও পরে ক্ষুধা কমিয়া যাইতে দেখা যায়। জিহ্বা লাল ও irritable থাকে দাঁতের মাড়ি ফুলা থাকে ও দাঁতগুলি শীঘ্রই নষ্ট হইতে দেখা যায়। কোষ্ঠ্যক্লেশ সাধারণতঃ দেখা যায়, শরীর রোগা, দুর্বল হইয়া পড়ে—অবসাদ ও ক্লান্তির দরুণ কাজ করিতে আর ইচ্ছা থাকে না। চামড়া ক্রমশঃ কর্কশ মনে হয়, প্রায় ফোড়া হইতে দেখা যায়—এই ফোড়াগুলি সহজে সারিতে চাহেনা। চক্ষে আশু ছানি ঝড়ে। পূর্বোক্ত লক্ষণগুলি যদিও সাধারণতঃ দেখা যায়—অনেক সময় প্রস্রাব পরীক্ষা করিয়া রোগ নির্ণয়ের পূর্বে রোগীর কোনও লক্ষণই টের পাওয়া যায় না। মোটা প্রোট লোকেদের অনেক সময় সামান্য পরিপাক শক্তির হ্রাস ও দুর্বলতা ব্যতীত আর কিছুই দেখা যায় না। এই সকল স্থলে রোগীর আশু উপকার হইতে দেখা যায়।

বহুমূত্র (Diabetes) বহুকাল স্থায়ী রোগ—যদিও কখনও কখনও অল্পকাল মধ্যে মৃত্যু হইতে দেখা যায়। রোগীর বয়স যত কম হয় রোগ ততই কঠিন হইতে দেখা যায়। ৬ মাস হইতে ৩৪ বৎসর

বা ততোধিক কাল রোগীকে ভুগিতে দেখা যায়। রোগী প্রায়ই ক্ষয়ের দরুণ বা অল্প কোন রোগে আক্রান্ত হইয়া মারা যায়। অনেক ডাইবিটিস রোগীকে যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়, অনেকে আবার হঠাৎ অঙ্গহীন হইয়া পড়েন ও মারা যান।

চিকিৎসা ৪—পথ্যই বহুমূত্র রোগের প্রধান চিকিৎসা। চিনি বা শ্বেতসার প্রধান খাদ্য বাহ্য শরীরে গিয়া চিনিতে পরিণত হয় সেগুলিকে একেবারে ত্যাগ করা সর্বতোভাবে কর্তব্য। রোগীর কোনও মতেই চিনি খাওয়া উচিত নয়। ভাত, রুটী বিস্কুট, আলু ও মিষ্ট তরিতরকারি তাহার খাদ্য তালিকা হইতে বাদ দিতে হইবে। যদি কষ্ট হয় প্রথম প্রথম সামান্য লাল আটার রুটী ব্যবহার করিয়া ক্রমশঃ সকল জিনিষগুলি ত্যাগ করা যাইতে পারে। রোগীর নিয়মিত ব্যায়াম অভ্যাস করা, স্নান করা, গায়ে গরম জামা ব্যবহার করা উচিত।

ইনসুলীনের আবিষ্কারের দরুণ এই বহুমূত্র রোগের চিকিৎসায় যুগান্তর আসিয়াছে—অনেকস্থলে ইহা আশ্চর্য্য ফল দেখায়।

পথ্যই যে আরোগ্য হইবার একমাত্র উপায় ইহা মনে রাখা দরকার। খাবারের ধরাকাট না মানিয়া চলাতে রোগের পুনঃ আক্রমণ থাই দেখা যায়। রোগ এইবার ভীষণতর বপে দেখা দেয়। খাদ্যের তালিকা এমন করা দরকার যাহাতে রোগীর সব রকম আহাৰ্য্য না পাওয়ার দরুণ কোনও অসুবিধা না ভোগ করিতে হয়।

রোগীনা পাইতে পানেন—

মাংস—সব রকম (লিভার বা মেটে বাদ দিয়া) Ham, Bacon বা পাখীর মাংস, অল্প প্রকারে রাখা শুকর মাংস চিংড়ি মাছ—সামুকের মাংস।

আমল গ্লুটেন (Gluten) ও চোকর (Bran) এর রুটী আটার রুটীর বদলে।

ডিম—সব রকম রাখিয়া।

মাখন, ননী, পনীর, ছানা ইত্যাদি দুগ্ধজাত খাদ্য।

পালং, বীন, ফরাসীন, কপি, বাঁধাকপি, এস-পারাগাস, Turnips, বাঁসের কোড়, পাতাল খেড়, পানিফল, শশা, কাঁকড় লেটুস, স্পাইনাক, মুলা, সেলেটী শাক, ফলের জেলী (মিষ্ট না দেওয়া)।

মনে রাখিবেন

বাস্তব জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

ভারতে ম্যালেরিয়া নিবারণের ইতিহাস

(শ্রীঅমলকুমার গাঙ্গুলী)

ভারতে নানা প্রদেশে এবং ভিন্ন ভিন্ন সময় ম্যালেরিয়া নিবারণের যে বিবিধ প্রচেষ্টা হইয়াছে তাহার কতকগুলি নিম্নে লিখিত হইল :—

শারানপুর, নগিনা এবং কোশী—

১৯১০ হইতে ১৯১১ খৃষ্টাব্দের মধ্যে কর্ণেল রবার্টসন, যুক্তপ্রদেশের অন্তর্গত শারানপুর ও নগিনা নামক ম্যালেরিয়া প্রসীড়িত সহরের পরিদর্শন সম্পূর্ণ করেন। ভারত সরকারের আর্থিক সাহায্যে যুক্তপ্রদেশের এই তিনটি সহরে কৃষিবিভাগ ম্যালেরিয়া নিবারণের বহু উপায় স্থির করেন। এই সকলের অবস্থা ১৯১৩ খৃষ্টাব্দে গ্রেহাম সাহেব ও পরে ১৯২৪ খৃষ্টাব্দে ফিলিপ সাহেব কর্তৃক বিশেষরূপে আলোচিত হয়। সাধারণতঃ প্রত্যেক স্থানেই রোগের কারণ চাষের জমিতে অতিরিক্ত জল সঞ্চয়। ১৯১৮ সালে শারানপুরে কার্য শেষ হয়। ১৯২২ সালে সরকার ৮০,০০০ হাজার টাকা ব্যয় করেন এবং পরে এই সংখ্যা আরও বর্দ্ধিত হয়। রবার্টসনের পরিদর্শন কালে তিনি দেখেন শতকরা ৭৮.৮ জন লোকের প্লীহা বর্দ্ধিত। আবার ১৯২৩ খৃষ্টাব্দে ফিলিপস সাহেবের বিবরণীতে দেখা যায় শতকরা ৭.৩ জন লোকের প্লীহা বর্দ্ধিত আছে। ইহা কিছুতেই সম্ভব হইতে পারে না। কিন্তু এইরূপ গণনার একটি ভুল ধার্য্য করা যাইতে পারে যে ১৯০৯ খৃষ্টাব্দের পূর্বেই পাঞ্জাব

এবং যুক্তপ্রদেশের কতক অংশে ভীষণ সংক্রামক ব্যাধি ছড়াইয়া পড়িয়াছিল। একবার এইরূপ ভীষণ সংক্রামক ব্যাধির ৫৬ বৎসর পরেই সকলেরই প্লীহা দোষহীন দেখা যায়। কিন্তু চারিদিকের গ্রামগুলিতে তখনও বহু প্লীহা রোগী দৃষ্ট হয়।

শারানপুরের স্থায় নগিনাতেই পরবর্তী গণনাতে প্লীহা রোগীর সংখ্যা অনেক হ্রাস হইতে দেখা যায়। দেশের মৃত্যু সংখ্যা পূর্ণাপেক্ষা অনেক হ্রাস হইতে দেখা যায় এবং জন্ম সংখ্যাও পূর্ণাপেক্ষা কিঞ্চিৎ নূন।

কোশীতে যদিও কার্য তেমন ভাল করিয়া চালান হয় নাই তথাপি রোগীর সংখ্যা ১৯২৩ খৃষ্টাব্দে ১৯০৯ খৃষ্টাব্দের অর্দ্ধেক লীক্ষিত হয়।

তাহা হইলে দেখা যায় যে উপরোক্ত সহরসমূহে ম্যালেরিয়ার অনেক হ্রাস হইয়াছে। ইহার প্রধান কারণ কৃষিতে জল ব্যবহারে কতকগুলি নিয়ম প্রবর্তন।

মাত্রাজ—(১৯১২-১৯১৬)

মাত্রাজে ম্যালেরিয়া নিবারণের জন্ত তিন লক্ষ টাকা ব্যয় হইয়াছিল। হজসন ও রাসেল সাহেবের চেষ্টায় বিনামূল্যে কুইনাইন বিতরণ করিয়া ডিসপেনসারী স্থাপন করিয়া পুকুর প্রভৃতি জলাশয় ভরাট

করিয়া কিস্তা মৎস্ত ছাড়িয়া এবং আরও অস্ত্রাশ্রয় উপায় ম্যালেরিয়া নিবারণ কার্য্য পরিচালিত হয়।

ভারতের মধ্যে আসাম একটি ম্যালেরিয়া প্রসিদ্ধ স্থান। আসামের ভিন্ন ভিন্ন সহরে পাকা নদীমা প্রভৃতি নিৰ্ম্মাণ করিয়া ম্যালেরিয়া নিবারণ কার্য্য চালান হয়। ১৯১৫ হইতে ১৯২০ খৃষ্টাব্দ পর্য্যন্ত ইহার কার্য্য বিশেষরূপে পরিলক্ষিত হয়।

বাংলা দেশের বর্ধমান জেলার অন্তর্গত সিঙ্গারান, তপসীখনি, জঙ্গীপুর প্রভৃতি স্থান নানারূপে ক্ষেতের জল বাহির করিয়া, পুকুর ভরাট করিয়া ম্যালেরিয়া নিবারণ চেষ্টা চলিতে থাকে। কিন্তু ঐ সকল প্রদেশের অধিবাসিগণের নিশ্চেষ্টতায় কর্তৃপক্ষ কার্য্য বন্ধ করিতে বাধ্য হন।

বোম্বাই—১৯০৮—২৯ খৃষ্টাব্দ। বোম্বাই সহরে ম্যালেরিয়া নিবারণের প্রথম প্রথম হয় ১৯০৮ খৃষ্টাব্দে। সহরে ভীষণ ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব হয়। পরিদর্শনের ফলে জানা যায় সহরের বিভিন্ন জেলায় কুয়ার জলে মশকের জন্ম হইতেছে। এই পরিদর্শনের পর ১৯০৯ হইতে ১৯১০ খৃষ্টাব্দের মধ্যে বেণ্টলি সাহেব সহরের প্রত্যেক তংশ পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে পরিদর্শন করিয়া একটি মস্তব্য

বাহির করেন। তিনি ম্যালেরিয়া নিবারণের জন্ত স্মরণ সচেষ্ট থাকিয়া ভিন্ন ভিন্ন উপায় অবলম্বন করেন। ১৯২০ খৃষ্টাব্দে আবার ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব হয়। এই প্রাদুর্ভাবের কারণ ভাল করিয়া জানা যায় নাই। তবে মনে হয় সেই সময় যে সকল নূতন বাড়ী তৈয়ারী হইতেছিল তাহারই আবর্জনা হইতে মশকের উৎপত্তি হইয়াছে।

আজকাল বোম্বাই সহরে ম্যালেরিয়া নাই বলিলেই চলে। বোম্বাই সহরে যে রকম ম্যালেরিয়া নিবারণ করা হইয়াছে ভারতের আর কোনও দেশে প্রচেষ্টা তেমন ফলবতী হয় নাই।

ভারতবর্ষের আরও বহু গ্রামে এবং সহরে ম্যালেরিয়া নিবারণের চেষ্টা হইয়াছে। কোথাও পুষ্করিণী ভরাট করিয়া, কোথাও জঙ্গল পরিষ্কার করিয়া এবং বড় বড় সহরে নূতন বাড়ী তৈয়ার করিবার সময় বাহাতে মশক জন্মাইতে না পারে তাহার জন্ত একজন বিচক্ষণ চিকিৎসক নিযুক্ত করিয়া, ম্যালেরিয়ার প্রতিবন্ধন করা হইয়াছে। অনেকাংশে এই চেষ্টা ফলবতী হইয়াছে।

আলোচনা

(শ্রীশ্রীশান্তকুমার সিংহ)

‘চৈত্র রাতের উদাস হাওয়া’ আর কাহাকেও পাগল না করিলেও মলয়কে পাগল করিল। মলয় কলিকাতায় হোটেলে থাকিয়া কলেজে আই-এ পড়ে। ভাল ছেলে বলিয়া তাহার একটু স্মৃতিশক্তি ও ‘বইয়ের পোকা’ বলিয়া একটা অখ্যাতি আছে।

বইয়ের পোকা বলিয়া উপাধিটা মলয়ের বন্ধুরা দিলেও সে যে সমস্ত পুস্তক পড়িত তাহার মধ্যে অধিকাংশই পাঠ্য পুস্তক নহে। রবীন্দ্রনাথ হইতে আরম্ভ করিয়া আধুনিক তরুণ সাহিত্যরস সে পান করিয়াছে। নিজের একখানি খাতায় অনেকগুলি কবিতা কথিকা লিখিয়াছে, তাহার মধ্যে নির্বাচিত কয়েকটা কবিতা ও কথিকা সে অনেকগুলি পত্রিকার সম্পাদককে রেজেক্ট্রী ডাকযোগে পাঠাইয়াছিল এবং মনোনীত সংবাদ দিবার জন্ত তাহার সহিত ফটো দিয়া দিয়াছিল কিন্তু দুঃখের বিষয় সেই ফটোগুলি মনোনীত সংবাদ না আনিয়া অমনোনীত কবিতাগুলি ফেরত আনিয়া দিত।

সংসাহিত্যে সম্পাদকের এইরূপ বিরাগের জন্ত চৈত্রের গরমে মলয়ের মন পাগল হইয়া উঠে নাই। কবিতা অমনোনীত হওয়ার জন্ত সে ‘খোড়াই কেয়ার’ করে একদিন আসিবে যেদিন তাহার কবিতা কাব্য-জগতে এক বিপ্লব আনিবে। তাহার এই সমস্ত অদৃশ্য সম্পাদকদিগের জন্ত দুঃখ হইত।

তাহার মন পাগল হইয়াছে অল্প কারণে—আজ

কয়দিন হইতে তাহার সমস্ত মনপ্রাণ মানসীর জন্ত পাগল হইয়া উঠিয়াছে। তাহার তনুমন এক অজ্ঞাত ; অপরূপ লাবণ্যসম্পন্ন অদৃশ্য তরুণীর পায়ের তলায় লুটাইয়া দিবার জন্ত ব্যাকুল হইয়া উঠিয়াছে তাহার কবিতার খাতায় অন্তঃকারিণী, পায়ের আলতা, বুকের বেদনা, প্রভৃতি কাব্য-সাহিত্যের উজ্জ্বলরত্নে পূর্ণ হইয়া উঠিলেও তাহার মানসী কল্প-লোকের মানস প্রতিমা হইয়া রহিল।

কলিকাতার রাস্তায় রোমান্স ছড়াইয়া রহিয়াছে বলিয়া বিজ্ঞাপন আধুনিক তরুণ সাহিত্যিকরা দিলেও সে কোনও রোমান্সের সন্ধান পাইল না। সাইকেল করিয়া বালিকা বিদ্যালয়ের বাড়ীর পিছনে দৌড়াইয়াও সকাল সন্ধ্যায় এখানে সেখানে হানা দিয়াও সে তাহার মানস শ্রীয়ার সন্ধান পাইল না। তাহার কবিতার খাতা বেদনার রক্ত-রাগে ভরিয়া উঠিল।

কবিতায় মনের ক্ষুধা মিটিলেও দেহের ক্ষুধা মিটে না। তাহার তরুণ হৃদয় পরিপূর্ণ যৌবনশ্রীমণ্ডিত পুষ্পবতী লতিকার মত একখানি দেহ লতাকে আপনার বলিয়া পাইবার জন্ত অভিষিক্ত হইত। সে আর থাকিতে না পারিয়া হৃদয়ের গুপ্ত কথা তাহার জনৈক বন্ধুকে ব্যক্ত করিল।

সকৌতুকে তাহার মুখের দিকে কয়েক মিনিট চাহিয়া থাকিয়া বন্ধু বলিল, “সে কি হে ! কলিকাতায় তুমি মানসীর সন্ধান পাচ্ছ না—চলো আজ আমি তোমায় নিয়ে যাব।

দিনের পর দিন ধরিয়া যাহার সন্ধান সে কলিকাতার রাস্তায় উন্মাদের মত ঘুরিয়াছে, যাহার জন্য তাহার হৃদয়ের অশ্রু-অর্থ্য ভার কবিতার খাতার পাতায় পাতায় সজ্জিত করিয়া রাখিয়াছে সেই মানসীর সন্ধান কয়েক মূহুর্তের মধ্যে তাহার বন্ধু দিবে? সে আগ্রহান্বিত হৃদয়ে বলিল সত্যি হেমন্ত, সত্যি, তুমি জান সন্ধান—কোথায় সে থাকে?

হেমন্ত নামীয় যুবকটা গম্ভীরভাবে বলিল, আরে পয়সা থাকলে কলিকাতায় বাঘের তুখ মিলে, আর মানসী পাবে না! কত চাও—হাজার-হাজার চাও ত বল তাও এনে দিতে পারি? হাজার মানসীতে তাহার যে প্রয়োজন নাই তাহা জানাইয়া কোথায় যাইলে মানসী পাওয়া যাইবে তাহা জিজ্ঞাসা করিলে হেমন্ত এক পরী বিশেষের নাম করিল।

ঘৃণায় মলয়ের মন সঙ্কুচিত হইয়া উঠিল, সে বলিল, “বেশ্যা বাড়ী—ছিঃ—”

উচ্চহাস্য করিয়া তাহার কথাকে অর্দ্ধপথে থামাইয়া দিয়া হেমন্ত বলিল, বেশ্যা—ছিঃ—কেন বেশ্যার কি মানুষ নয়—তাদের বুক কি রক্ত মাংস নাই—তবে—আর বেশ্যা বলে লাফিয়ে উঠছ কিনা তুমি? বিংশ শতাব্দীর তরুণ সাহিত্যের উপাসক ছিঃ—“তারপর মলয়ের টেবিল হইতে একখানি পুস্তক লইয়া বলিল,” এই দেখ নিত্যানন্দ বাবু কি বলেছেনঃ—

“নীহার তাহার জ্যোৎস্না-পরিষ্কার স্মৃটনোন্মুখ কমলকলি সদৃশ দেহলতাকে ঈষৎ উন্নত করিয়া বলিল, হ্যাঁ, বেশ্যা আমি স্বীকার করি জন্ম নক্ষত্রের সঙ্গে সঙ্গে বিধাতা আমার নিষ্ঠুর ললাটে যে কলঙ্কের জয়টীকা অঙ্কিত করিয়া দিয়াছেন তাহা অস্বীকার করি না কিন্তু জন্ম ত আমার হাত ধরা নয়—

তাঁহার স্বর কম্পিত হইয়া উঠিল অশ্রুহীন চক্ষু দুইটা রক্তবিন্যাস মত উজ্জ্বল হইয়া উঠিল, সে আবার বলিল, “কিন্তু বেশ্যা হলেও আমরা মানুষ। আপনার মত—দশজনের মত আমাদের বুকও সুখ দুঃখ আছে—বেশ্যা বলে নারীরা আমাদের তাগ করে না, ভালবাসা আমাদের অবহেলা করে না আমাদের গৌরবের অতিথির অভ্যর্থনার জন্ত কোমল বক্ষ মেদিয়া অপেক্ষা করে। আমাদের প্রাণও চায় যে সকল ব্যাপা হরণ করিবার জন্ত দুইটা বাহু, উষ্ণ কপোলের উপর অমৃতের প্রলেপ দিবার জন্ত দুইটা ক্রান্তি ধরণ ওষ্ঠ,—আমাদের বক্ষও দয়িতের জন্ত উন্মাদ হয় কিন্তু উপায় নাই আমরা বেশ্যা, আমরা ঘৃণা—আমরা অস্পৃশ্য, আমরা সমাজের আওর্জনা, তাই আমাদের বুক দীর্ঘশ্বাসের মর্শ্ব ধ্বনিতে কঁপে ওঠে, তাই আমাদের দিন এই পথের ধুলার দিকে চেয়ে কাটে—কারণ আমরা বেশ্যা সে আর কথা বলিতে পারিল না—তাঁহার বক্ষ সমুদ্রের মত ফুলিয়া উঠিল, সমাজকে দণ্ড করিবার জন্ত সাপের নিঃশ্বাসের মত জলন্ত দীর্ঘনিঃশ্বাস পড়িতে লাগিল।

পড়া শেষ হইয়া যাইলে কয়েক মিনিট স্তব্ধ নিবন্ধতা ক্ষুদ্র কথার মধ্যে বিরাজ করিতে লাগিল। কয়েক মিনিট পরে হেমন্ত বলিল, দেখলে ত' নিত্যানন্দ বাবু কি বলেছেন—এখনও কি বেশ্যা বলবে? ঘৃণা করবে ছিঃ—।

মলয় চুপ করিয়া রহিল—বেশ্যা বলিয়া ঘৃণা করা যে উচিত নয় তাহা স্বীকার করিলেও মন প্রবোধ মানে না—আজন্ম যে সংস্কারে প্রতিপালিত; কয়েকটা কথার মোহে সে সংস্কার দূর করা যে কত শক্ত তাহা বুঝিতেও দেবী লাগে না। একটা অপরিচিতের আত্মক খেল তাহাকে পিছন দিকে টানিতে লাগিল তেমন একটা কৌতুহলও তাহাকে আশ্বাস করিতে লাগিল। তাহার মন সন্দেহ দোলায় ঢুলিয়া ইতস্ততঃ করিতে লাগিল।

তাহাকে নিরন্তর দেখিয়া হেমন্ত বলিল, কিহে বোকার মত ভাবছ কি? ভয় নেই—‘বাঘ নই যে গিলনো তোমায় খপ করে’ তারাও মানুষ—চল—দেখ যদি তোমার মানসীর সঙ্গে না মিলে তবে আর যাবে না—এমন ত নয় যে একদিন গলে মহাভারত অশুদ্ধ হয়ে যাবে—তারপর একটু খামিয়া ধীরে ধীরে বলিল, “ওহে পক্ষের মধ্যেই পক্ষজিনীই থাকে—বুঝলে ঠিকী হয়ে থেক সন্ধ্যার সময় এসে নিয়ে যাব—“হেমন্ত মলয়ের কাঁধে একটু ঈষৎ ধাক্কা দিয়া প্রস্থান করিল।

বিরিট অটালিকার কোন এক ফাঁকে বাতাস সামান্য এক বীজ প্রোথিত করিয়া দেয়, তাহা বৃক্ষা করিলেও কেহ গ্রাহ্য করে না কিন্তু সেই বীজ হইতেই যে একদিন সবুজের জয় পতাকা অঙ্কুরিত হইয়া অটালিকাকে ধ্বংসস্থাপে পরিণত করিবে তাহা কেহই কল্পনা করিবে না। মলয় আজ হেমন্তর কথায় উদ্ভ্রান্ত হইয়া মানসপ্রিয়র সন্ধ্যানে যেখানে যাইতেছে তাহার পরিণাম যে কি তাহাও যদি সে কল্পনা করিতে পারিত।

সেইদিনই সন্ধ্যার সময় হেমন্ত আসিয়া মলয়কে লইয়া সরোজ নাম্নী এক রূপোপজীবিনীর কাছে লইয়া যাইল। অনাত্ম চরণে, ব্যকুলিত হৃদয়ে মলয় যখন প্রসাধনরতা এই বারবিলাসিনীকে দেখিল তখন সে মুগ্ধ হইয়া গেল, মনে হইল জ্যোৎস্না পরিমিত রজনীগন্ধার মত তাহার লাবণ্য। চূর্ণকুন্তল গুলি ললাটের উপর ইতঃস্তত বিক্ষিপ্ত রহিয়াছে যেন পূর্ণচন্দ্রের উপর লঘুমেঘ ভাসিয়া বেড়াইতেছে। ইহাদের দেখিয়া সে প্রশান্ত নীলজ আবেগপূর্ণ আয়ত চক্ষু দুইটী তুলিয়া বলিল ‘আমুন বমুন।’

মলয়ের প্রাণে কে যেন সহস্র সেতারে একসঙ্গে

বজ্রার দিয়া উঠিল। বেষ্ঠাদের নানাবিধ বীভৎস বর্ণনা সে প্রাচীন সাহিত্যিকদের লেখায় পড়িয়াছে কিন্তু আজ সম্মুখে এই প্রফুল্ল কন্দলিকাকে দেখিয়া সেই সব বর্ণনার মধ্যে সত্য আছে বলিয়া মনে হয় না। নিত্যানন্দ বাবুর লেখার কথা মনে পড়িল—“বেষ্ঠা হলেও আমরা মানুষ।” হেমন্তের কথা মনে পড়িল, “পক্ষের মধ্যেই পক্ষজিনী থাকে।” সে মুগ্ধ হইয়া পড়িল। তাহার মনে হইল দীর্ঘ দিন ধরিয় কল্পনা পুষ্পদ্বারা সে যে মানস প্রতিমাকে হৃদয় মন্দিরে গড়িয়া তুলিয়াছিল আজ তাহাই মূর্তি পরিগ্রহ করিয়া তাহার সম্মুখে আসিয়াছে। এই নারীর কুসুম প্রনব দেহের মধ্যে পৃথিবীর সমস্ত গণিমুক্তাকে যেন উজাড় করিয়া দিয়াছে। তাহার চক্ষুর সম্মুখে ফুটিয়া উঠিল, রঙ্গীন কল্পলোক আর তার অসীম আনন্দ। হায়রে সে বুঝিতে পারিল না, যে তৃষাতুরের মত মরুভূমির ভিতর দিয়া বাহাকে লক্ষ্য করিয়া ছুটিয়া যাইতেছে সে মরীচিকা অমৃত বলিয়া যাহা আকর্ষণ পান করিতেছে, তাহা তীব্র হলাহল।

তারপর ধীরে ধীরে কেমন করিয়া যে অধঃপতনের শেষ সীমানায় আসিল মলয় তাহা নিজেই জানে না। যে স্থলের কল্পনায় মানস প্রতিমাকে হৃদয়-মন্দিরে স্থাপন করিয়াছিল, তাহা একদিন তাসের ঘরের মতই ভাঙ্গিয়া চূরমার হইয়া গেল। প্রকৃতির অবমাননার ভান তাহার সমস্ত শরীরে দেখা দিল। সমস্ত দেহ কঠিন বাধিতে পূর্ণ হইল। শরীর দুর্বল হইল, মাথা ঘুরিয়া যাইতে লাগিল, প্রস্তাব করিবার সময় অসহ্য যন্ত্রণা তাহাকে পাগল করিয়া তুলিল।

কিন্তু উপায় নাই, যে পূজার যে মন্ত্র, একদিন আনন্দ করিয়া স্বেচ্ছায় যাহাকে আবাহন করিয়া নিজের দেহের মধ্যে গ্রহণ করিয়াছে তাহাকে বিদায় করিবার

ক্ষমতা তাহার নাই—লোকের কাছে মুখ দেখাইতে তাহার লজ্জা হইতে লাগিল, তাহার চোখের কোণে কালসিরা যেন তাহার দুষ্কৃতির কাহিনী প্রকাশ করিবার জন্তই অত্যন্ত তীব্র ভাবেই প্রকট হইয়া উঠিল।

সন্ধ্যা আসন্ন প্রায়। দূরে দিকচক্রগানে ধীরে ধীরে দিনমণি অস্তাচলে গমন করিতেছে। তাহার রাগ রঞ্জিত রেখায় খণ্ড মেঘগুলি বিচিত্র বর্ণে উদ্ভাসিত হইয়া উঠিতেছে। কলিকাতার রাজপথ আলোক মালায় সজ্জিত হইয়া সন্ধ্যারাগীকে বরণ করিয়া তুলিতেছে। হোফেলের মাঠে ছেলেরা খেলা শেষ করিয়া জটলা পাকাইতেছে, ‘কমনরুম’ হইতে একটা অবিশ্রান্ত হাশু পরিহাসের কলরব ভাসিয়া আসিতেছে।

“মলয় তাহার রুমটীতে অন্ধকাবে বসিয়া নিজের কথাই ভাবিতেছিল—মনে হইল সেই একদিনের কথা যেদিন সে প্রথম সরোজের বাড়ী গিয়াছিল—আর আজ অনুতাপের তীব্র শিখা নিশিদিন তাহার অন্তর-দেশকে দাহ করিতেছে। তাহার কান্না আসিল। আজ যদি একবার হেমন্তের সাক্ষাৎ পায়—আবার ভাবিল, তাহারই বা দোষ কি—সেই ত উদভ্রান্তের মত লালসায় অস্থির হইয়া স্বেচ্ছায় নিজেকে হত্যা করিয়াছে। আগুণে হাত দিলে যে হাত পোড়ে এই সহজ সরল সত্যকথাটা সে কেন ভুলিয়া গিয়াছিল? মনে পড়িল প্রাচীন সাহিত্যিকদের সাবধান বাণী। হায় কেন সে তাহা অমান্য করিল—নইলে আজ এই বেদনার, রুদ্ধঘাতনার অগ্নিশ্রাবী দহনে তাহাকে দগ্ধ হইতে হইত না।

সন্ধ্যা অতীত হইয়াছে। কোন এক তিথির খণ্ডচন্দ্র বহু উর্দ্ধ হইতে, যান কোমুদীর ধারায় ধরাতল প্রাবিত করিয়াছে। স্নানীতল, সাক্ষা সমীপে ধীরে

ধীরে প্রবাহিত হইতেছে। মলয় উঠিয়া সুইচ টানিয়া আলো জ্বালিয়া দিয়া ভাবিতে লাগিল, এখন উপায় সমস্ত দেহের উপর যে ব্যতির বিস্তার হইয়াছে তাহার কি উপায় করিবে—কোন ডাক্তারের কাছে যাইতে তাহার লজ্জা হইতে লাগিল, কেমন করিয়া কোন লজ্জায় তাহাদের কাছে নিজের কলঙ্ক কাহিনী প্রকাশ করিবে—তবে উপায়—সে একমনে নিরুপায়ের উপায় ভগবানকে ভাবিতে লাগিল।

আহারাদির পর কমন রুম হইতে সেদিনকার খবরের কাগজ লইয়া পড়িতে লাগিল, হঠাৎ তাহার নজরে পড়িল বড় বড় অক্ষরে লেখা রহিয়াছে :—

নিরুপায়ের উপায় : হতাশের আশা ! আত্ম ভয় নাই ! যাহারা যৌবনে কুসংসর্গে অস্বাভাবিক উপায়ে অতিরিক্ত অত্যাচারে শরীরে নানা ব্যাধির সৃষ্টি করিয়া জীবনে অশান্তিতে দিন কাটাইয়া যত্ন প্রার্থনা করিতেছেন তাহাদের জন্তই চিকিৎসা শাস্ত্র মন্বন করিয়া, লক্ষ লক্ষ মুদ্রা ব্যয়ে—

যৌবন বটিকা

প্রস্তুত করা হইয়াছে। আর ভয় নাই, চিন্তা নাই, সঙ্কোচ নাই, দুর্বলের বল, স্নায়বিক দুর্বলতার মহৌষধ, বলবীর্ঘ্য বৃদ্ধির অমোঘ অস্ত্র, ধাতু দৌর্বল্যের শুক্রতারল্যের অব্যর্থ ঔষধ, স্মৃতিশক্তির ব্রহ্মাস্ত্র এই **যৌবন বটিকা** এক কোটায় পুনর্জীবন লাভ করণ। আত্মন হে অত্যাচারী, হে অপরিণাম-দর্শী, আত্মন জীবনমৃত্ত অবস্থায় আত্ম অনুশোচনায় আর কাল কাটাইবার প্রয়োজন নাই। আমাদের এই “যৌবন বটিকা (রেজিষ্টার্ড) এক কোটায় হতস্বাস্থ্য নষ্ট যৌবন পুনরুদ্ধার করুন। মূল্য ২।০ টাকা মাত্র।

নিফলে মূল্য ফেরত : চিঠিপত্র গোপনে রাখা হয়।

মলয় একবার দুইবার তিনবার বিজ্ঞাপনটি পাঠ করিল; তাহার আর অগ্র সংবাদ পাঠ করা হইল না। মনে মনে ভগবানকে স্মরণ করিয়া নিজের সমস্ত অবস্থা বর্ণনা করিয়া সে ‘যৌবন বটিকা’র অর্ডার দিল। কয়েকদিন পরে ৭৮/০ ৩ঃ পিঃ আসিল। মলয় ঔষধ লইয়া দেখিল যে যৌবন বটিকা ব্যতীত আরও কয়েকটা ঔষধ ও ব্যবস্থাপত্র রহিয়াছে। সে ব্যবস্থাপত্রানুযায়ী ঔষধ ব্যবহার করিতে লাগিল।

কয়েকদিন ঔষধ ব্যবহারে সে বেশ ফল পাইল কিন্তু পাঁচ ছয় দিন পরেই সে দেখিতে পাইল যে তাহার সর্ব্বাঙ্গ ঢাকা ঢাকা দাগে পূর্ণ হইয়াছে এই কয়দিন যে একটু উপশম হইয়াছিল তাহা আবার পুনরুত্থমে আক্রমণ করিয়াছে। যন্ত্রণায় সে অস্থির হইয়া উঠিল।

“যৌবন বটিকা” বন্ধ করিয়া মলয় বিজ্ঞাপন দেখিয়া আরও কয়েকটা জগদ্বিখ্যাত ঋষ্যন্তরী মহৌষধ (?) পেটেন্ট ঔষধ খাইল! কিন্তু কোনটাতে উপকার হওয়া দূরে থাকুক বরং অপকারই হইল। ক্রমে তাহার দেহে নানা প্রকার ক্ষত দেখা দিল, সে উপায়ান্তর না দেখিয়া পাড়ার একজন ডাক্তারের কাছে যাইল।

ডাক্তার তাহাকে দেখিয়া সমস্ত বিবরণ শুনিয়া বলিলেন, “আপনি করেছেন কি?” সমস্ত শরীর যে আপনার পারায় পূর্ণ হয়ে গেছে—আপনার নিজের অত্যাচার আপনার দেহের যত অপকার না করেছে তার চেয়ে বেশী অপকার করেছে এই সব পেটেন্ট ঔষধ। ছিঃ আপনারা শিক্ষিত হয়ে এই সব যা তা পেটেন্ট ঔষধ বিজ্ঞাপনের কুহকে পড়ে কেনেন ব্যবহার করেন—আমাদের কাছে আসেন নাই কেন?

এ ‘কেন’র উত্তর মলয় কি দিলে? কেমন

করিয়া লজ্জার মাথা খাইয়া নিজের কলঙ্ক প্রচার করিবে? সে চুপ করিয়া রহিল।

তাহাকে চুপ করিয়া থাকিতে দেখিয়া ডাক্তার বাবু বলিলেন, আমাদের দেশে রোগে যত না ক্ষতি করছে তার চেয়ে ক্ষতি করছে এই সব পেটেন্ট ঔষধ আর আপনারা লেখা পড়া শিখে যে এই সব ঔষধ কিনে তর্প ও স্বাস্থ্য দুইই নষ্ট করেন এইটেই আশ্চর্য।

এইবার মলয় মুখ খুলিল, সে বলিল, আমি না হয় শিক্ষিত হয়ে বিজ্ঞাপনের মোহে পড়ে এই ঔষধ ব্যবহার করছি কিন্তু বাংলা দেশে শিক্ষিতের দেশ নয় এখানে অশিক্ষিতের সংখ্যাই বেশী এখানে না হয় ডাক্তার আছে তাই আমি ডাক্তারে কাছে আসি নাই বলে তিরস্কার করছেন কিন্তু এমন অনেক জায়গায় অভাব এই বাংলা দেশে নাই যেখানে ডাক্তার বলতে ঐ বিজ্ঞাপন আর এইসব পেটেন্ট ঔষধ তাদের উপায়!

ডাক্তার বাবু বলিলেন, দোষ ত’ তাদের যা তা ঔষধ তারা কেন ব্যবহার করে—বিলাতী সমস্ত পেটেন্ট ঔষধে ফরমুলা লেখা থাকে—তেমনি যে সব দেশী ঔষধে ফরমুলা লেখা থাকে তাই ব্যবহার কেন করে না।

একটু বিম্বাদের হার্সি হাসিয়া মলয় বলিল, ডাক্তার বাবু এটা বাংলা দেশ, যেখানে শতকরা ৯৩ জন লোক অশিক্ষিত তাদের কাছে ফরমুলা থাকা বা না থাকা উভয়েই সমান আর বারা পড়তে জানে তারা জানে না এমন কি আমিও জানি না যে ডাক্তারী শাস্ত্রমতে কোন ঔষধের কতটা ডোজ উপকারী আর কোনটা অপকারী—ডাক্তার বাবু এটা বিলতে নয়!”

মলয়ের কণ্ঠকন্ঠ হইয়া আসিল সে আর কিছু বলিতে পারিল না, তাহার উপর যে অদৃষ্ট নিষ্ঠুর কৃষ্ণ যবনিকা উন্মোচন করিয়া রহিয়াছে তাহা সে জানে আর জানে বলিয়াই আজ তাহার মন বাংলার যে সমস্ত তরুণ তরুণীরা মায়ামুগ্ধের মত আলোয়ার পশ্চাতে ছুটিতেছে, তাহাদের জন্ত ব্যাকুল হইয়া উঠিল। নিজের জন্ত চিন্তা আজ আর তাহার মনে আসিল না। মৃত্যুর তুবার শীতল স্পর্শ ব্যতীত তাহাকে শান্তি দিবার যে আর কিছুই নাই। চকিতের মত মনে পড়িল সেই প্রথম যেদিন সরোজের গৃহে গিয়াছিল, সেদিন তাহার মনে হইয়াছিল তাহার অন্ধকার গৃহে সোণার দেউটি জ্বলিয়া উঠিয়াছে আর আজ— সে ডাক্তার বাবুকে জিজ্ঞাসা করিল, “তবে ডাক্তার বাবু কিছু কি উপায় নাই—?”

সাম্বন্ধের স্মরে ডাক্তার বাবু বলিলেন, উপায় আছে বৈ কি! ‘যতক্ষণ শ্বাস ততক্ষণ আশ’ এই প্রবাদবাক্য আমাদের দেশেই চলিত রয়েছে—ভয় কি—তবে হাঁ! দিনের পর দিন ধরিয়া যাকে নফ করছে তাকে কি একদিনে ফিরে পাবে—তিনি তাহাকে ঔষধ দিয়া বিদায় করিলেন।

কয়েকদিন পরে ডাক্তার বাবু তাহার কক্ষে বসিয়া মলয়ের কথা চিন্তা করিতেছিলেন। সত্যিই তাহা বাংলার অসংখ্য অশিক্ষিত মুক নরনারী নির্বিকারে অমৃত বলিয়া যে পান করিতেছে তাহার উপায় কি? চঞ্চল প্রকৃতি তরুণ যৌবনের অরুণ আলোয় উন্মত্ত হইয়া মানব প্রেমের বিচিত্র ক্ষুধা মিটাইবার জন্ত যে ব্যাকুল হইয়া উঠবে ইহাতে আশ্চর্য্যের কিছুই নাই ইহাই স্থির চিরন্তন সত্য, বিধাতার বিধান কিন্তু এই যৌবন মোহে কুসংসর্গে মিশিয়া নিজের যে সর্বনাশ করে তাহার উপায়? সংসারে প্রলোভনের

অভাব নাই বিশেষতঃ এই সহরে রূপোপজীবিনীরা রূপের পসরা সাজাইয়া তরুণদের স্তম্ভন চক্রকে আকর্ষণ করিয়া তাহাকে অংপতনের পথে টানিয়া লইয়া যাইতেছে তাহাকে রোধ করিলে কে?

টেকিলের উপর হইতে সেইদিনকার কাগজ লইয়া অশ্রুমনস্কভাবে চোখ বুলাইতেই তাহার নজরে পড়িল অসংখ্য পেটেন্ট ঔষধের চমকপ্রদ বিজ্ঞাপন। ইহার অধিকাংশই গভর্ণমেন্ট হইতে রেজিস্ট্রী করা।

ডাক্তার বাবু ভাবিতে লাগিলেন, এই আর একটা জিনিষ সমাজের পৃষ্ঠে দুর্ভাগ্যের মত রহিয়াছে। উপায় নাই। অর্থনৈতিক সরকার পয়সা পাইলে কলার পাঠা রেজিস্ট্রী করিতে ইতস্ততঃ করিলে না আর সেই রেজিস্ট্রী কে অমোঘ তার শ্রেষ্ঠতার প্রমাণ স্বরূপ গ্রহণ করিয়া ব্যবহার করিতে জনসাধারণ বিন্দুমাত্র বিধা করে না। আর তাহাদের সেই সরল বিশ্বাসের বিনিময়ে, কষ্টার্জিত অর্থের পরিবর্তে অসঙ্কেটে বিমপান করিয়া মৃত্যুবরণ করিয়া লইতেছে তাহার উপায়।

তাঁহার মনে হইল, ইহা রোধ করিবার একমাত্র উপায় মেডিকেল বোর্ড হইতে সরকারে আন্দোলন করিয়া যদি আইন প্রচলন করা যায় যে সমস্ত পেটেন্ট ঔষধ স্বাভাৱে বিক্রয়ার্থে বাহির করিবার পূর্বের সরকারী বিশ্লেষণ আগারে প্রাপ্তের নিবরণ সচ পাঠাইতে হইবে এবং সেখানকার বিশেষজ্ঞ তাহা উপকারী বলিয়া অভিমত প্রকাশ করিলে তবে তাহা সাধারণে ব্যবহার করিতে পারিবে তাহা হইলে ইহার প্রতিকার হইবে নচেৎ নহে। তিনি স্থির করিলেন যে মেডিকেল বোর্ডের আগামী অধিবেশনে তিনি এই বিষয়ে প্রস্তাব করিবেন। কিন্তু জনমত

অবহেলাকারী সরকার তাহা গ্রহণ করিবেন কি না কে জানে ?

সংবাদপত্র ইত্যন্তঃ দেখিতে যাইয়া ডাক্তার বাবুর নজরে পড়িল, একস্থানে লেখা রহিয়াছে—

কলেক্টর ছাত্রের আত্মহত্যা

আলেকজান্ডার কলেক্টর দ্বিতীয় বার্ষিক শ্রেণীর ছাত্র মলয়কুমার রায় কলেজ সংলগ্ন হোফেলে নিজ

কক্ষে আত্মহত্যা করিয়াছে। প্রকাশ রোগযন্ত্রণায় অস্থির হইয়া নাকি সে এই কার্য্য করিয়াছে।

মেধাবী ছাত্র বলিয়া কলেজে তাহার নাম ছিল।

তাহার দেহ শবাব্যবচ্ছেদাগারে পাঠান হইয়াছে।

অলক্ষিতে ডাক্তার বাবুর চক্ষুর কোণে অশ্রু-

কণা দেখা দিল—আপনার হইতেই একটা দীর্ঘ-

নিঃশ্বাস বাহির হইল।

ওলাউঠা

(নিম্নুচিকা—কলেক্টর)

(ডাঃ বিপিন বিহারী ব্রহ্মচারী, D. P. H., Deputy Director of Public Health)

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

আমাদিগের শরীরে ওলাউঠার জীবাণু প্রবেশ করিলেই কি ওলাউঠা হয় ?

গ্রামে যখন ওলাউঠার মড়ক হয়, তখন পানীয় জলের পুষ্করিণী বা নদীর ঘাটের জলে, রোগীদিগের মলদূষিত বস্ত্রাদি কাড়ায়, রাশি রাশি কমা ব্যাসিলাস মিশিতে থাকে ও তাহার সহিত গ্রামের অনেকেরই শরীরে প্রবেশ করে, অথচ রোগ কয় জনের হয় ! দূষিত জল পায়ী অবিশিষ্ট লোকদিগের হয় না কেন ?

কমা ব্যাসিলাস অল্প রস সহ্য করিতে পারে না ; আমাদিগের আমাশয়ে সুস্থ ও স্বাভাবিক অবস্থায় অল্পরস নির্গত হয় ; সুতরাং কমা ব্যাসিলাসের আমাশয় অতিক্রম করা কঠিন হইয়া পড়ে। কিন্তু আমাশয় রোগ প্রস্তুত হইলে, বা সাধারণ স্বাস্থ্য খারাপ হইলে, আমাশয়ের রস অল্প না হইতেও পারে, এই-

রূপ অবস্থায় কমা ব্যাসিলাস, জল, দুগ্ধ বা অন্য কোনও খাত্তের সহিত প্রবেশ করিলে, উহা পার হইয়া, সহজেই তন্ত্রে পৌঁছাইতে পারে।

(আমরা ল্যাবরেটরি বা পরীক্ষাগারে, কমা ব্যাসিলাসের জন্য, পেপ্টোন নামক প্রোটিন জাতীয় নাইট্রোজেন ঘটিত খাত্ত ও লবণ জলে গুলিয়া উহাতে সোড়া দিয়া উহাকে ঈবৎ ক্ষার করি ; ঐ লবণ ক্ষার খাত্তে, কমা ব্যাসিলাসকে প্রবেশ করাইলে উহা সত্ত্বর বাড়িয়া অসংখ্য হইয়া পড়ে।) আমাদিগের অন্ত্রের মধ্যস্থিত পদার্থ জীর্ণ ও জীর্ণাবশেষ ঐরূপ খাত্ত, উহাও অন্ত্রের রস পিত্ত ও ক্লেয়ারস এই সকল ক্ষার রস মিশ্রিত, সুতরাং কমা ব্যাসিলাসের পক্ষে বড়ই উপযোগী। কিন্তু—

(২) আমাদিগের অন্ত্রের মধ্যে স্বভাবতঃ যে সকল জীবাণু বাস করে তাহাদিগের অধিকাংশই

লাকটিক এসিড নামক অম্ল উৎপাদন করে; তাহার ফলে কমা ব্যাসিলাস আমাদের অস্ত্রে গিয়া পড়িলেও সব সময়ে সুবিধা করিতে পারে না। কিন্তু যে সকল ব্যাক্টেরিয়ায় মাংসাদি পচায়, যদি তাহারা অস্ত্রে প্রবেশ করিয়া বৃদ্ধি লাভ করে, অথবা যদি অণু কোনও কারণে আমাদের অস্থির ভিত্তিক অম্লোৎপাদক ব্যাক্টেরিয়ায় গণ দুর্বল হইয়া পড়ে। তাহা হইলে তাহারা আক্রমণকারী কমা ব্যাসিলাস-গণকে পরাস্ত করিতে পারে না, সুতরাং পেটের অস্থি থাকিলে কমা ব্যাসিলাসের সুবিধা হয়।

(৩) এই সকল জীবাণু বাতীত আমাদের অস্ত্রে কখন কখন এক প্রকার তীব্র ক্ষুদ্র অনুবীক্ষণেরও অগোচর ব্যাক্টেরিয়ায় প্রাণী থাকে, তাহারা কমা ব্যাসিলাসের শত্রু।

(৪) আমাদের শরীরে কমা ব্যাসিলাস দমনকারী পদার্থ আছে। কমা ব্যাসিলাস অস্ত্রের গাত্র আক্রমণ করিলে এই সকল পদার্থ থাকায় উহার (ক) মরিয়া যায়, অথবা (খ) রোগোৎপাদনে অক্ষম হইয়া, উহাতে বিশেষতঃ পিত্তকোষের গাত্র, কিছুকাল বাস করিতে থাকে। লোকটি নিজে সুস্থ থাকে, কিন্তু রোগবাহন হইয়া কমা ব্যাসিলাসকে মলের সহিত বাহির করিতে থাকায় উহাদিগকে সুস্থ শরীরে প্রবেশের অবসর দিতে থাকে।

যদি ওলাউঠা জীবাণু আমাদের আশ্রয়কে জীবিত অবস্থায় অতিক্রম করিয়া অস্ত্রে পৌঁছিতে পারে, যদি অস্ত্রের অভ্যন্তরস্থ পদার্থের অবস্থা উহার পুষ্টির ও সংখ্যা-বৃদ্ধির উপযোগী হয়, যদি শরীরের স্বাভাবিক প্রতিষেধক পদার্থ সকল যথেষ্ট না থাকে, যদি অস্ত্রের মধ্যে ওলাউঠার জীবাণুভুক্ত অত্যামুর্বাণিক

প্রাণী যথেষ্ট না থাকে বা আক্রমণকারী ওলাউঠা জীবাণুগণকে দমন করিতে না পারে, তাহা হইলেই উহার তেজ করে, সংখ্যায় বাড়িয়া যায় ও রোগ উৎপাদন করে।

যেমন ধাতাদি উদ্ভিদের মোউসুম আছে, এই সময়ে ক্ষেত্রে উগ্ধ হইলে বা উহাতে থাকিলে যথেষ্ট ফসল হয়, অণু সময়ে ক্ষেত্রে বপন করিলে বা উহাতে পড়িয়া থাকিলে, অতি দ্রুতই গাছ হয় এবং যাহা হয় তাহাও তেজ করে না, সেইরূপ উদ্ভিদ জীবাণু কমা ব্যাসিলাসেরও মোউসুম আছে; পূর্বেই দেখাইয়াছি, উহার মোউসুম হেমন্ত ঋতু হইতে আরম্ভ হয়, মাঘ মাসের দারুণ শীতে মন্দীভূত হইলেও গ্রীষ্ম আরম্ভ পর্যন্ত চলিতে থাকে; এই সময়ে উহার অস্ত্রে প্রবেশ করিতে পারিলে বা উহাতে থাকিলেই বিশেষতঃ রোগ উৎপাদন করিতে পারে ও বিষম হইয়া পড়ে।

ওলাউঠা রোগ নিবারণ

কনিবার উপায়

আমাদের দেশ হইতে আমরা ওলাউঠা রোগকে লুপ্ত করিতে পারি—

(১) যদি আমাদের শরীরে উহার জীবাণুকে প্রবেশ করিতে না দিই;

(২) যদি আমাদের শরীরে কমা ব্যাসিলাস প্রতিষেধক শক্তিকে প্রবল রাখি।

(৩) কমা ব্যাসিলাস কিছুতেই আমাদের শরীরে প্রবেশ করিতে পারে না—

যদি আমরা বিষ্ঠাকলুষিত জল, দুগ্ধ ও খাদ্য পান বা আহার না করি :—

অতএব জল—

যেখানে কলের জল আছে, সেখানে অন্য জল

পান বা কোনওরূপে গলাধঃকরণ করা ও খাওয়া পানীয় ধারণের ঋণ, বাটী, গেলাস দোয়া কিছুতেই উচিত নহে। কলিকাতার মুসলমানেরা কলের বাতীত অন্য জল অতি অল্প লোকেই ব্যবহার করে, ওলাউঠা ও তাহাদিগের মধ্যে অত্যন্ত কম, এই সহরে উহা প্রায় হিন্দুদিগেরই হইয়া থাকে।

যেখানে কলের জল নাই, সেখানে—

(ক) সম্ভব হইলে গভীর নলকূপ প্রার্থিত করা উচিত, ২৩ বা ততোধিক কঠিন স্তরের নিম্নে থাকায়, গভীর নলকূপের জল নিত্যন্ত নির্মল অথচ খুবই প্রচুর। ইহা সুলভ। বঙ্গের অধিকাংশ স্থানে মাটির নিম্নে জলের গভীর স্তর আছে, যে গ্রামে এইরূপ স্তর পাওয়া যায় সেই গ্রামে লোকেরা এই কূপ বসাইয়া শুদ্ধ জল পান করিতে পারেন।

(খ) অভাবে মুখ ঢাকা পাম্প বসান ইন্দারার জলও অনেকটা নিরাপদ।

(গ) নদী, পুষ্করিণী বা মুখ খোলা কূপের জল পান করিতে হইলে, ঐ জল ফুটাইয়া লওয়া সর্ববতো-ভাবে কর্তব্য; ঐ জলে রোগের বীজাণু থাকিলে, ফুটাইলে তাহারা মরিয়া যায়। পরে ঐ জলকে শীতল করিয়া পানের জন্য রাখা যাইতে পারে; একটি বালুকাবহুল মৃগয় কলস বা সোরাইয়ে ঢালিয়া, উহার মুখে পাতলা বস্ত্রখণ্ডে ঢাকিয়া, ঐ পাত্র বাতাসে রাখিয়া দিলে, জল বেশ শীতল ও স্বাদু হইয়া পড়ে। এরূপ জল পানের পক্ষে সম্পূর্ণ নিরাপদ।

মাছি :—

গোময়, বিষ্ঠা, মাছের শব্দ প্রভৃতি পদার্থে বাটিতে মাছি আকৃষ্ট হয়; গোময় ও বিষ্ঠায় উহার ডিম পাড়ে ও ঐ ডিম হইতে ক্রমশঃ মাছির সংখ্যা

বাড়িয়া যায়। এই সব জাস্তব পদার্থ সম্বন্ধে কোনও পাত্রে ফেলিয়া ঢাকিয়া রাখিলে ও সুবিধামত পরে মাটিতে পুতিয়া ফেলিলে উত্তম সার প্রস্তুত হয়, অথচ মাছি হইতে পারে না।

যাবতীয় খাওয়া ও পানীয় ঢাকা দিয়া রাখিলে উহাতে মাছি বসিতে পারে না।

হস্ত ১—অন্নাদি খাওয়া ত্যাগ হইতে নামাইবার পর অন্নাদি খাচ্ছে আর পাচক বা পরিবেশকের হাত লাগান উচিত নহে। একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ব বিশারদ ইংরাজ ভদ্রলোকের পুত্র ও স্ত্রী ও পরে তাঁহার নিজের উদরাময় হয়, ওলাউঠা সন্দেহ করিয়া আমি তাঁহার স্ত্রীর ও তাঁহার নিজের মল পরীক্ষা করি, উভয়ের মলেই কমা ব্যাসিলাস পাওয়া যায়। ইহাঁদিগের ঘরে ও পাকশালায় মক্ষিকার প্রবেশ একে-বারেই অসম্ভব, যে সকল ফলমূল সজ্জী না রক্ষন করিয়া খান সেগুলি ইহাঁরা জীবাণুনাশক দ্রব্যমিশ্রিত জলে উত্তম রূপে না ধুইয়া আহার করেন না। রোগবাহন কোনও ভূতের দ্বারা খাচ্ছে রোগবীজ ঢালিত হইয়াছে সন্দেহ করিয়া ইহাঁদিগের ৬ জন ভূতের মল পরীক্ষা করি, একজনের মলে কমা-ব্যাসিলাস পাওয়া গেল, এই ব্যক্তি মসালটি কয়েক-দিন মাত্র নিযুক্ত হইয়াছিল, ইহার কাজ ছিল বাসন মাজা ও পরিবেশনে সাহায্য করা।

ওলাউঠা রোগী :—

(ক) কোনও বাটীতে কাহারও ওলাউঠা হইলে তৎক্ষণাৎ স্থানীয় স্বাস্থ্যবিভাগকে সংবাদ দেওয়া ও উহাদিগের পরামর্শ অক্ষরে অক্ষরে প্রতিপালন করা উচিত।

(খ) রোগীর মল ও মলদূষিত বস্তাদি কখনও পুষ্করিণী বা নদীর ঘাটে বা তাহার নিকটে ফেলা বা

ধোয়া উচিত নহে। ঐ সকল কমা বাসিলাস বিশিষ্ট জিনিষ ঢাকা দিয়া রাখিলে উহাদিগের উপর মাছি বসিতে পারে না। পরে অবসর মত মল তুব, খড়-কুটা, পাতা প্রভৃতির সহিত মিশাইয়া দধি করিয়া ফেলিলে, ছিন্ন অনাবশ্যকীয় বস্ত্রখণ্ডাদি পুড়াইয়া ফেলিলে ও আবশ্যকীয় বস্ত্রাদি জলে ফুটাইয়া লইয়া কাচিয়া ফেলিলে ঐ সকল হইতে কমা বাসিলাস ছড়াইতে পারে না।

(গ) ঘরের মেঝে, বাটীর তক্তন বা পার্শ্বস্থ জমি রোগীর মলে দূষিত হইলে ঐ সকল স্থান সত্বর পরিষ্কার করতঃ মল উপরোক্ত উপায়ে দধি, ও দূষিত স্থানগুলিতে মশালের দ্বারা বা অথ কোনও উপায়ে অগ্নির দ্বারা বা ঐ সকল স্থানে ফুটন্ত জল ঢালিয়া বা চুণ ছড়াইয়া দিয়া জীবাণুশূণ্য করিয়া ফেলা উচিত।

(ঘ) শুশ্রূষাকারী হাতের নখ কাটিয়া শুশ্রূষা করিবেন, ও অথ কাজে যাইবার পূর্বে হাত, যতদূর সম্ভব তত উত্তপ্ত জলে খানিকক্ষণ ডুবাইয়া রাখিবেন, তাহা হইলে হস্তে লগ্ন যাবতীয় কমা বাসিলাস মরিয়া যাইবে, অতঃপর সাবান দিয়া হাত ধুইয়া ফেলিলেই উহা রীতিমত পরিষ্কার হইবে। বলাবাহুল্য হাতকে জীবাণুশূণ্য না করিয়া ঐ হাত নিজের মুখেও দেওয়া বা ঐ হাতে করিয়া খাওয়া পানায় গ্রহণ করা বিপদজনক।

(২) কমা বাসিলাস আমাদিগের শরীরে প্রবেশ করিলেও আমাদিগের শরীর উহাদিগকে ধ্বংস বা দখল করিতে পারে।

(ক) যদি আমাদিগের আমাশয় সুস্থ থাকে ; অতএব ওলাউঠার প্রাদুর্ভাবের সময়ে অতিভোজন, দুস্পাচ্য-দ্রব্য ভোজন ও উপবাস বর্জন ও অজীর্ণতা থাকিলে চিকিৎসকের সাহায্যে উহা আরোগ্য করা উচিত ;

(খ) যদি অস্ত্রের স্বভাবিক অধিবাসী লাকটিক এসিড উৎপাদক বাসিলাসগণ সতেজ থাকে ; অতএব মাংস, মৎস্য, ডিম্ব অতিরিক্ত খাওয়া উচিত না, ঐ সকল জিনিষ অতিরিক্ত খাইলে পেটে গিয়া পচে ও আমাদিগের অনুকূল বাসিলাসদিগের অনিষ্ট করে ; প্রতাহ দধি খাইলে, দধির কারণ লাকটিক এসিড উৎপাদক একপ্রকার জীবাণু আমাদিগের অস্ত্রের অধিবাসী হইয়া পড়ে, ও ওলাউঠা প্রভৃতি রোগের জীবাণু দমনে অস্ত্রের স্বভাবিক বাসিলাস দিগের প্রবল সহায় হয়।

ওলাউঠার ব্যাক্টেরিয়াভুক্ত লইয়া এখনও পরীক্ষা চলিতেছে, ইহা আমাদিগের বশে আসিলে ওলাউঠা রোগ লোপ করা সহজ হইয়া পড়িতে পারে।

(গ) যদি আমরা আমাদিগের শারীরিক রসের ওলাউঠা প্রতিষেধক শক্তিকে প্রবল রাখিতে পারি ; ওলাউঠা রোগের জীবাণুদিগকে মারিয়া শরীরে প্রবেশ করাইলে, ঐ সকল মৃত বাসিলাস সংখ্যায় বাড়িয়া রোগ উৎপাদন করিতে পারে না, অথচ উহাদিগের প্রতিক্রিয়ায় আমাদিগের শারীরিক প্রতিষেধক যন্ত্র উত্তেজিত ও শক্তিশালী হয় এবং অধিকতর প্রতিষেধক দ্রব্য উৎপাদন করিয়া থাকে, ফলে ইহার পর জীবন্ত ওলাউঠা জীবাণু উদরে প্রবেশ করিলেও রোগ উৎপন্ন করিতে পারে না। এইরূপ কৃত্রিম উপায়ে রোগের জীবাণু শরীরে প্রয়োগ করাকে ভ্যাক্সিনেশন বা টীকা দেওয়া বলে, আর রোগ জীবাণুবিশিষ্ট যে বস্তু শরীরে প্রয়োগ করা হয়, তাহাকে ঐ রোগের ভ্যাক্সিন বা “বীজ” বলে। বসন্ত রোগের প্রতিষেধক টীকা লইলে ধেমেন বসন্ত রোগে ভুগিবার সম্ভাবনা খুবই কমিয়া যায়, ওলাউঠা প্রতিষেধক টীকা লইলেও সেইরূপ ওলাউঠা হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়া যায়। অতএব :—

(১) বাটীতে বা পাড়ায় ওলাউঠা দেখা দিলে তৎপর সকলেরই ওলাউঠা প্রতিরোধক টীকা লওয়া উচিত।

(২) মেলায় বা তীর্থস্থানে বিশেষতঃ পূর্বের যতই দূরদূরান্তর হইতে নানা গ্রামের লোক সমাগম হয়, ততই ঐ সমাবেশে ওলাউঠা বাহকের আগমনের সম্ভাবনা বাড়িয়া যায়, তাহার পর উপবাস ছুপাটা খাওয়া আহার, কলুষিত জলপান শীতাতপের ও পথ ও অবস্থানের কষ্টে সমাগত লোকদিগের পেটের অবস্থা খারাপ ও শরীরের রোগ প্রতিরোধক শক্তির হ্রাস হইতে থাকে ; ফলে ওলাউঠা জীবাণুর শরীরে প্রবেশ ও যেমন সহজ হইয়া পড়ে, রোগ উৎপাদন করারও তেমনি সুবিধা হয়। তাহার পর মেলা হইতে যাত্রীগণ যাইবার পথে রোগ ছড়ায় ও নিজ নিজ গ্রামে রোগ লইয়া যায় ; বস্তুতঃ মেলা ও তীর্থ-স্থানগুলিকে ওলাউঠার বিয়ন কেন্দ্র ; এইরূপ স্থানে যাইবার পূর্বের প্রত্যেকের ওলাউঠার টীকা লইয়া তবে যাওয়া উচিত, অথবা কেবল যে নিজেকেই বিপন্ন করা হয় তাহা নহে, নিজ বাটীর আত্মীয় পজনদিগকে ও গ্রামবাসিগণের অকাল মৃত্যুর কারণ হইতে হয়।

(৩) এই রোগের মোউজুমের পূর্বের অর্থাৎ আশ্বিন কার্তিক মাসে কয়েক বৎসর ধরিয়া প্রতি বৎসর যদি সকলে অন্ততঃ অধিকাংশ লোকে উহার টীকা গ্রহণ করেন তাহা হইলে উহার ক্ষেত্র অর্থাৎ আমাদিগের অল্প দীর্ঘকাল ধরিয়া উহার অনুপযোগী থাকায় উহা আমাদিগের দেশ হইতে সম্পূর্ণ লুপ্ত হইতে পারে।

উপসংহারঃ এই রোগ বহুকাল ধরিয়া আমাদিগের দেশে আধিপত্য করিতেছিল ;

প্রতি বৎসর কত লোক যে ইহা সংহার করিত তাহা নির্ণয় করা কঠিন। খৃঃ ১৮৭৩ অব্দ পর হইতে জন্ম মৃত্যুর হিসাবের খাতা রাখা হইতেছে ; এই সকল খাতা হইতে দেখা যায় যে খৃঃ ১৯১০ অব্দ পর্য্যন্ত ইহাতে প্রতি সহস্র জনের মধ্যে গড়ে ৩ জন করিয়া প্রতি বৎসর মরিত, এসময়ে বিস্তর মৃত্যু খাতায় উঠিত না, সুতরাং প্রকৃতপক্ষে মৃত্যুহার আরও অধিক ছিল। এখন জন্ম লেখানর অনেক উন্নতি হইয়াছে, কিছু কিছু এখনও খাতায় উঠে না বটে, কিন্তু একপ বাদ পড়ে পূর্বাপেক্ষা অনেক কম ; তথাপি ১৯১০ অব্দের পর হইতে আমরা দেখিতেছি যে এই রোগ কমিয়া আসিতেছে। ১৯২০ হইতে ১৯২৭ পর্য্যন্ত এই ৭ বৎসরের কোনও বৎসর ইহার মৃত্যু হার প্রতি সহস্রে দুই জনে উঠে নাই বলা -

১৯২১ অব্দে প্রতি ১০,০০০ এর মধ্যে	১৭ জন
১৯২৬ " " " "	১৩ ঐ
১৯২০ " " " "	১২ ঐ
১৯২২ " " " "	১১ ঐ
১৯২৪ " " " "	১০ ঐ
১৯২৩ " " " "	৯ ঐ
১৯২৫ " " " "	৭ ঐ

১৯২৭ ও ১৯২৮ খৃষ্টাব্দে রোগ আবার হেজ করিয়াছিল বটে, কিন্তু উহার মৃত্যু হার হাজারে তিনে পৌছিয়া নাই। রোগের এই হ্রাসের কারণ প্রাদেশস্থিত প্রতি জেলায় ও সহরের স্বাস্থ্যবিজ্ঞান গঠন, সাধারণের মধ্যে নানা উপায়ে, রোগবিষয়ক জ্ঞানের প্রচার, রোগনিবারণের উপায় অবলম্বনের প্রসার। রোগ নিবারণের কথঞ্চিৎ চেষ্ঠাতেই উহার দৌরাগ ১০ আটা কমিয়াছে। এখন আমরা যদি সকলেই ইহার নিরাকরণে সচেষ্ট হই, তাহা হইলে আমাদিগের এই প্রিয় জন্মভূমি সম্পূর্ণভাবে উহার কবল হইতে মুক্তিলাভ করিতে পারে।

ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যহীনতার একটি কারণ

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

শ্রীবিমলচন্দ্র রায়

এক্ষণে মেয়েদের স্বাস্থ্যের দিকে একবার দৃষ্টি ফিরান যাক। ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের স্বাস্থ্য অধিকতর হীন, ইহার কতকগুলি কারণ নির্দেশ করিব।

আমার মনে হয়, বাঙ্গালীর গৃহে কণ্ঠারপে জন্মগ্রহণ করা সঞ্চিত সাত জন্মের পাপের ফল। প্রতি গৃহেই দেখা যায়, পুত্র জন্মিলে বাটীর লোকের আর আনন্দ ধরে না, কিন্তু যত অনর্থ, যত দুঃখ কষ্টা জন্মাইগেই হইতে দেখা যায়। বাঙ্গালী বিশেষতঃ হিন্দুর গৃহে কণ্ঠারত্ব লাভ করা, অর্থাৎ বিধাতার অভিশাপ বরণ করা,—এই ধারণা আমাদের হৃদয়ে বদ্ধমূল। অনেক গৃহেই দেখা যায়, বেচারী কণ্ঠাটি পেট পুরিয়া আহার পায় না—পদে পদে তিরস্কার, লাঞ্ছনা ভোগ করে। কণ্ঠা কোন খাণ্ডজব্যের জন্ত আন্দার করিলে গৃহিনীরা বলিয়া থাকেন,—“মেয়েমানুষের অত জিভ্ কেন লা? শ্বশুর বাড়ী গেলে দাগ পড়বে।” যাহাতে শ্বশুর বাড়ী যাইলে দাগ না পড়ে, এ জন্ত কণ্ঠাটিকে এমন অবস্থাতেই লালিত-পালিত করা হয়, যাহাতে বেচারীর শুধু মৃত্যুই বাকী থাকে। এইরূপ শৈশব-কাল হইতেই মেয়েরা নানাপ্রকার তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য, অযত্ন এবং সকলের অভিশাপের মধ্য দিয়া স্বাস্থ্যহীন

হইয়া বদ্ধিতা হইতে থাকে। এরূপ ঘটনা যে শুধু অশিক্ষিত ব্যক্তিগণের মধ্যে ঘটিতে দেখা যায়, তাহা নহে; পরন্তু খুবই লজ্জার বিষয় যে, শিক্ষিত ব্যক্তিগণের মধ্যে এখনও এইরূপ ঘটতে দেখা যায়।

পরিশ্রমের সময় দেখা যায় যে, মেয়েরা সারাদিন হাড়ভাঙ্গা খটুনি করিয়া থাকে। রান্নার এবং পানের জল আনা ও তোলা, গমনা কোটা, বাটনা বাটা, উঠান কাঁট, ঘর নিকান, রান্নাবান্না প্রভৃতি অনেক শ্রম-সাধ্য কাজই মেয়েরা করিয়া থাকে। অবশ্য এগুলি পল্লীগ্রামের মেয়েদের উপরই প্রযোজ্য। কিন্তু দুঃখের বিষয় যে, আহারের সময় সকলের উচ্ছ্রিত এবং অবশিষ্ট যাহা থাকে, তাহাতেই সমুদ্রিত থাকিতে হয়। বাটীর অগাধ সকলের জায় চোবা-চোবা-লেখ-পেয় দ্বারা উদর পূর্ণ করিলে মেয়েদের পক্ষে ঘোরতর দুর্নাম। কারণ, দুই দিন পরই তাহাকে স্বামীর ঘর করিতে হইবে, তখন সাক্ষাৎ গৃহলক্ষ্মীর জায় সকলকে উত্তমরূপে আহার করাইয়া অবশিষ্ট দ্বারা তৃপ্ত থাকিতে হইবে। এখানে শৈশব হইতেই নিভূষিতা হইয়া উঠা প্রয়োজন জন্ত তাহাদের প্রতি এরূপ অগাধ অত্যাচার করা হইয়া থাকে; ফলে তাহারা ক্ষীণ ও স্বাস্থ্যহীন হইয়া উঠে।

মেয়ে যখন বিবাহযোগ্য হইয়া উঠে, তখন

একাধারে মাতাপিতা যেমন চক্ষে সরিষার ফুল দর্শন করেন, অশ্রু দিকে মেয়েও মাতাপিতার অবস্থা দেখিয়া শঙ্কিত হইয়া উঠে ; এবং নিজেকে মাতাপিতার গলকণ্টক ভাবিয়া উঠিতে বসিতে বিধাতার অভিশাপ প্রার্থনা করে। তখন সে নিজের স্বাস্থ্য, সুখ, আশা আকাঙ্ক্ষা সমস্তই কোরোসিন সংযোগে অগ্নিদেবকে নিবেদন করিতে বা মা গঙ্গার চরণে বিসর্জন দিতে পশ্চাৎপদ হয় না। এ সময়ে দেখা যায়, মাতাপিতার যত ক্রোধ যাইয়া পড়ে ঐ হতভাগিনী কণ্ঠাটীর উপর ; এবং পিতা অফিসের সাহেব বা বড় বাবুর নিকট হইতে পেট পূরিয়া গালিমন্দ উদরাসাৎ করিয়া আসিলে, তাহা উদগীরণ করেন ঐ কণ্ঠাটীর মস্তকের উপর ; মাতা পদস্থলনে ভূমিসাৎ হইলে ব্যথার ঔষধ প্রলেপ দেন মেয়েটীর উপর ঝাল ঝাড়িয়া। এ সমস্ত কথা কি মিথ্যা না অতিরঞ্জিত ? চন্দ্র সূর্য যদি সত্য হয়, তবে আমিও নিশ্চয় করিয়া বলিতে পারি যে এ সমস্ত ব্যাপারও জলজ্যাস্ত সত্য। আজকাল ত' দেখিতে পাই লাখে লাখ সভা সমিতি হইতেছে এবং তাহাতে সমস্তই প্রতীকার হইতেছে কিন্তু “ঘরে ছুঁচোর কেতন” যে রহিয়া যাইতেছে, তাহার প্রতীকারের দিকে শিক্ষিত সমাজের দৃষ্টি পতিত হইতেছে না কেন ? আজও দেখিতে পাই নবপুত্র বধুকে গৃহিণীগণ বাটীর দাসী চাকরের অধিক কিছুই ভাবিতে পারেন না এবং এই সমস্ত অসহায়া মেয়েদের উপর বজ্রাদপি কঠোর গৃহিণীগণ যে অত্যাচার করিয়া থাকেন, তাহা পুরাকালের ক্রীতদাসের স্থায়ী। আজকাল বহু নারীসম্মেলন সমিতির সৃষ্টি হইয়াছে এবং তাঁহারা নিজেদের উন্নতির জন্য যথেষ্ট কার্য্য করিতেছেন কিন্তু এ দাসী প্রথা উচ্ছেদের নিমিত্ত তাঁহারা কোন চেষ্টা করিয়াছেন কি ? এ ত'

তাঁহাদেরই কাজ ! বলা বাহুল্য এই সমস্ত গৃহিণীগণের জন্য দেশে অধিক প্রসূতীমৃত্যু এবং শিশুমৃত্যু ঘটিয়া থাকে। অশিক্ষিতদের মধ্যে এরূপ ঘটনা অধিক ঘটিতে দেখা যায়, তবে শিক্ষিতের মধ্যেও যে একেবারে বিরল ইহা বলিলে প্রকাণ্ড মিথ্যা বলা হইবে। যাহা হউক, আধুনিক শিক্ষিতদের মধ্যে আবার আর একটা ঘটনা ঘটিতে দেখা যায় যাহা আরও হীন। আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত অনেক বধু আছেন, যাহাদের পূর্বে লিখিত গৃহিণীগণ বশে আনিতে পারেন না পরন্তু তাঁহারা বশে আসেন। এই সমস্ত বধুগণ নিজেদের এবং আপন আপন স্বামী ছাড়া কাহারও উপর নজর রাখা আবশ্যক মনে করেন না। ফলে,—বাটীর অশান্তি সকলের স্বাস্থ্য, সুখ, শান্তি অন্তর্হিত হয়। প্রকৃত শিক্ষার দোহেই এইরূপ হইয়া থাকে। যাক্ এ সমস্ত লিখিয়া আর মা বোনদের আশীর্ব্বাদ (?) বরণ করিতে ইচ্ছা করি না, তবে আমার প্রবন্ধের সহিত এ সমস্ত ঘটনার সংশ্রব আছে বলিয়াই অপ্রিয় সত্যের অবতারণা করিতে বাধ্য হইলাম এবং এখনও বোধ করি হইব। ১ সে জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করিতেছি।

এক্ষণে সহরবাসী মেয়েদের অবস্থার কথা কিছু বলিব। অবশ্য গল্পনা লাঞ্ছনা বাঙ্গালী মাতাপিতার গৃহে কণ্ঠারূপে জন্মাইলে অল্পাধিক সর্বত্রই ভোগ করিতে হইবে, কিন্তু পল্লীগ্রামের স্থায় অত নীচ ব্যাপার সহরে ঘটিতে বড় বেশী দেখা যায় না ; কিন্তু তাহা সত্ত্বেও দেখা যায় যে, সহরের মেয়েদের স্বাস্থ্য পল্লীগ্রামের মেয়েদের অপেক্ষাও হীন। তাহার একটা কারণ কঠোর পর্দাপ্রথার প্রচলনে মেয়েরা একপ্রকার শ্বাসরুদ্ধ হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইয়া থাকে। আজ অবশ্য পর্দাপ্রথার প্রচলন অনেকটা

হ্রাস পাইতেছে, কিন্তু এখন ও অনেকেই ইহার উচ্ছেদে আতঙ্কে শিহরিয়া উঠেন। এই পর্দাপ্রথার আইনে আমাদের কত সহস্র মা, বোন যে অকালে শতশত কঠিন ব্যাধিতে প্রাণত্যাগ করিয়াছেন, তাহার ইয়ত্তা নাই। পল্লীগ্রামে সাধারণতঃ মুক্ত বায়ু এবং সূর্যালোকের অভাব নাই এবং মেয়েরা দৈনন্দিন সংসারের যে সমস্ত কাজ করে তাহাতে তাঁহাদের শারীরিক পরিশ্রম ও যথেষ্ট হয়। তাহারা আলো বাতাসও বিনা চেষ্টাতেই উপভোগ করে কিন্তু সহরে তাহার উপায় নাই। সহরের মেয়েদের শারীরিক পরিশ্রমের কার্য প্রায় করিতেই হয় না। রান্নাবান্না প্রায় বাড়িতেই পাচক পাচিকাদ্বারা সম্পন্ন হয়। শারীরিক পরিশ্রমের অভাবে কেহ ভোগেন অশ্বলে, কেহ ভোগেন বাতে। তারপর মুক্ত বায়ু, আলো গৃহে আসিবার উপায় নাই, সে জঘ্ন ফুসফুসের রোগে তাহারা অধিক মৃত্যুমুখে পতিত হয়। গৃহের বাহির হইয়া যে কিছু দূর ভ্রমণ করিয়া আলোবায়ু ভোগ করিবে- পর্দাপ্রথার আইনে তাহাও হইবার উপায় নাই। অবস্থাপন্ন ব্যক্তির গৃহের মেয়েরা সকালে বৈকালে মোটরে করিয়া হয় ত' হাওয়া খাইতে বাহির হয়, কিন্তু এ হাওয়া হজম হয় না; কেন না, মোটরে করিয়া বেড়াইলে শারীরিক পরিশ্রম বিন্দুমাত্র হয় না, কিন্তু পদব্রজে ভ্রমণ করিলে সুন্দর শারীরিক পরিশ্রম ছয়। শারীরিক পরিশ্রমের অভাবে স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ, সবল হইতে পারে না। এ বিষয়ে প্রত্যেক বাটীর কণ্ঠা গৃহিণীদের চিন্তা করিয়া দেখিতে অনুরোধ করি। মনে রাখিবেন, বাটীর কঠোর পর্দাপ্রথার প্রচলনে মেয়েদের উপকারের পরিবর্তে তিলে তিলে তাহাদের রক্ত শোষণ করিবার ব্যবস্থা

করিয়াছেন। আপন আপন কথা, ভগিনী, স্ত্রী প্রভৃতিকে এমন করিয়া পিঁমিয়া নিজের এবং দেশের কি উন্নতি ঘটতেছে?

আজকাল সহরে সকল গৃহেই কঠোর পর্দাপ্রথার প্রচলন নাই, তাহা পূর্বেরই উল্লেখ করিয়াছি। সহরে আজকাল অনেক মেয়েই অনেকটা স্বাধীনভাবে চলাফেরা করে। স্কুল কলেজে অনেকেই পড়ে। কিন্তু দুঃখের বিষয় যে, তাহাদের স্বাস্থ্য মোটেই সন্তোষজনক নহে। ইহার কতকগুলি কারণ নির্দেশ করিব। যে সমস্ত মেয়েরা লেখাপড়া করে, তাহারা সেই সঙ্গে যে স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল হয় না। স্কুল, কলেজে পড়ুয়া মেয়েদের অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রমের ফলে এবং তৎসহিত শারীরিক পরিশ্রমের অভাবে, স্বাস্থ্য খুবই খারাপ হইয়া পড়ে। পূর্বের বলিয়াছি যে, আমাদের অভিভাবকগণ নিজেরাও স্বাস্থ্যের মর্যাদা বুঝেন না এবং ছেলে মেয়েদেরও স্বাস্থ্যের উপকারিতা হৃদয়ঙ্গম করাইয়া দেন না; সেই জঘ্ন কি ছেলেরা, কি মেয়েরা কেহই আপন আপন স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হয় না। পরন্তু স্কুলের শিক্ষা আবার এমন চমৎকার যে ইহাতে ছেলেমেয়েরা স্বাস্থ্যের যে কি গুণ তাহাও শিক্ষা পায় না। আজকালকার শিক্ষার গুণে স্কুলকলেজে পড়ুয়া মেয়েরা বাহিরের চাকচিক্য পূর্ণমাত্রায় বজায় রাখিতে সচেষ্ট হয়। কেশ বেশের পারিপাট্যে তাহারা মজবুত, কিন্তু প্রকৃত সৌন্দর্য্য যে উত্তম স্বাস্থ্য ফুটাইয়া তুলে, তাহা তাহারা জানে না, বোঝে না, কেহ বুঝাইয়াও দেয় না। সৌন্দর্য্য বলিতে কি নানা মূল্যবান পোশাক-পরিচ্ছদ, নানা প্রকার মূল্যবান অলঙ্কার বিভূষিত পাট কাঠির জায় হস্তপদ, সরু বক্ষ এবং

চোয়াল ভাঙ্গা দেহটাকে বুঝায়? না—হৃৎপুষ্ট প্রতিপন্ন করিতে অহরহ কঠোর চেষ্টা করিয়া থাকে
দৃঢ় দেহটাই প্রকৃত সৌন্দর্যের আকর হয়? এবং ইহাতে শুধু বিলাসিতারই প্রশ্রয় দেওয়া হয়।
বলিষ্ঠ দেহটী নানা রত্নালঙ্কারে বিভূষিত না প্রকৃত শিক্ষার অভাবেই তাহাদের গতি নিধি এইরূপ
হইলেও, সেই সুন্দর আখ্যা পাইবার উপযুক্ত পাত্র। ইহায়া থাকে, তাহা বলা বাহুল্য মাত্র। ইহার জন্য
এ জ্ঞান মেয়েদের বা ছেলেদের কাহারও নাই। দায়ী কাহাদের করিব?
বৃথা বাহ্যভূষণের দ্বারা তাহারা নিজেদের সুন্দর (ক্রমশঃ)

মাছি

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

শ্রীভোলানাথ চট্টোপাধ্যায়

মানুষের পক্ষে sleeping sickness একটি মারাত্মক রোগ। এই রোগ হইতে খুব অল্পই বাঁচে। মধ্য-আফ্রিকায় কতকগুলি প্রদেশের অধিবাসীর মধ্যে এই রোগের খুব প্রাদুর্ভাব, ঐ সকল দেশ এই রোগে একেবারে লোকশূন্য হইয়া গিয়াছে। tsetse নামক এক জাতীয় মাছি এই রোগের বীজাণু বহন করে। তাহারা ঐ সকল প্রদেশে নদী किম্বা হ্রদের তীরে বাস করে। এই মাছি যখন কোন রোগীকে কামড়ায়, ইহা তাহার রক্ত হইতে বীজাণু গ্রহণ করে ঐ বীজাণু মাছির শরীরে নানা রকম অবস্থা প্রাপ্ত হয়, পুনরায় যখন ঐ মাছি কোন সুস্থ লোককে কামড়ায়, ঐ বীজাণু তাহার রক্তে মিশাইয়া যায়। ইহাতে সেই সুস্থ লোক ঐ রোগে কিছুদিন ভুগিয়া শেষে মারা যায়।

যে সব রোগের কথা বলা হইল ইহা ছাড়া

আরও কতকগুলি রোগ আছে, যাহা মাছির দ্বারা সংক্রামিত হয় কিনা, তাহা প্রকাশিত হয় নাই কিন্তু তাহাদের মধ্যে অধিকাংশই মাছির দ্বারা সংক্রামিত হয় ইহা অনুমান করা যায়। মাছি খাওয়া ভূষিত করিয়া কিম্বা কামড়াইয়া এই সকল রোগ বিস্তার করে। টিউবারক্লুসিস্ (Tuberculosis) ইহার মধ্যে বিশেষ উল্লেখ যোগ্য। টিউবারক্লুসিস্ রোগীর থুতু ও গয়ার হইতে এই রোগের বিস্তার হয়। সময়ে সময়ে একরূপ চক্ষুরোগ মাছি দ্বারা সংক্রামিত হয়। এই চক্ষুরোগ স্নিজিষ্ট দেশে দেখা যায়।

আর এক রকম যা tropical sore দক্ষিণ আমেরিকায় দেখা যায়। এই যা ও মাছির দ্বারা প্রচার হয়। Anthrax রোগ সংক্রামণের প্রধান কারণ মাছি। এই রোগ সময়ে সময়ে মানুষকে আক্রমণ করে কিন্তু পশুদের পক্ষে এই রোগ বড় মারাত্মক।

এই রোগের বিজ্ঞান নষ্ট করা খুবই শক্ত। এই বিজ্ঞান মাছির ভিতরে প্রবেশ করে। যদি কোন স্তন্য পশুর গায়ে ঘা থাকে তাহা হইলে এই মাছি সেই ঘায়ে কামড়াইলে সে অবিলম্বে এই রোগে পতিত হইবে। আর একটি রোগ আছে তাহাকে phlebotomous fever কহে। এই রোগ যে স্থলে sand fly দেখা যায় সেই স্থলেই ঐ মাছির কামড় হইতেই এই রোগ উৎপন্ন হয়।

মাছির রোগ প্রচারের বিষয় আরও কয়েকটি কথা বলা বিশেষ আবশ্যিক।

মাছির শাবকও আমাদের বড় অনিষ্টকারী। আমাদের শরীরে যদি কোন ঘা থাকে তাহা হইলে যদি কোন রকমে এই কীট শাবক তাহাতে প্রবেশ করে তাহা হইলে সেই ঘা বিষাক্ত হইয়া যায়। অপরিষ্কৃত নাকে ও কাণেও এই কীট শাবক প্রবেশ করা বিশেষ বিপজ্জনক। যদি আমরা সর্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকি তাহা হইলে আমরা এই বিপদ হইতে রক্ষা পাই। আমাদের দেশে যাহারা নোংরায় থাকে তাহারাই এইরূপে নানা রকম উৎকট রোগে পড়ে। খোলা যায়গায় শোয়া উচিত নয় তাহা হইলে আমরা নানারূপে মাছির দ্বারা আক্রমিত হইব। যদি আমরা আমাদের ক্ষত অপরিষ্কৃত অবস্থায় ফেলিয়া রাখি, সেই ক্ষতে মাছি বসিলে তাহা মাছির ডিম হইতে উৎপন্ন শাবকেরা বিষাক্ত হইয়া যাইতে পারে। যদি কোন রকমে এই কীট শাবক আমাদের গলায় ঢুকিয়া যায় তাহা হইলে স্তন্য তাহাতে আমাদের অস্বস্তি বোধ হইবে না অধিকন্তু তাহাদের দ্বারা নানা রকম রোগ জন্মাইতে পারে।

একজাতীয় মাছি আছে যাহা পশুর উদরে বৃদ্ধি-

প্রাপ্ত হয়। পশুর গায়ে লোমের ভিতরে এই মাছি ডিম পাড়ে, যখন এই ডিম হইতে শাবক হয়, তখন পশুর সেই স্থানে চুলকাইতে থাকে; তাহাতে সে ঐ স্থান চাটিতে থাকে এইরূপে কীটশাবক তাহাদের উদরে প্রবেশ করিয়া mucous membrane এ আটকাইয়া থাকে।

মাছির শত্রু

এখন আমাদের দেখা যাউক যে মাছির কি শত্রু আছে ও তাহারা কোন রোগে মারা যায়। দুঃখের বিষয় মাছির শত্রু খুবই অল্প এবং তাহা মানুষের ক্ষমতার বাহিরে। মাছির শত্রুর মধ্যে এই কয়েকটির নাম করা যাইতে পারে যথা টিকটিকি, বেড়, মাকড়সা কতকজাতীয় বোলতা এবং চোর মাছি (Robber flies), ইহারা মাছি ধরিতে পারিলেই তাহাদের খাইয়া ফেলে। টিকটিকি ও বেড়; যদিও বেশ ভাল মাছি ধরিতে পারে তথাপি মাছির সকল শত্রু যত মাছি খাবে তাহা মাছির সংখ্যার তুলনায় খুবই অল্প। মাছির larva (শাবক) তাহাদের শত্রুর দ্বারা বেশীভাবে নষ্ট হয়। পার্থী মাছির শাবকের ঘোর শত্রু তাহারা মাছির শাবক ও মাছি পাইলেই খাইয়া ফেলে। একজাতীয় মোরগ ও পিপড়া মাছির ডিম ও শাবক আহার করে। মোটের উপর মাছির যতই শত্রু থাকুক না কেন তাহারা মাছির সংখ্যা কমাইতে পারে না।

কেবল একটি রোগ আছে যাহাতে মাছির সংখ্যা কমিতে পারে। প্রায় সকলেই দেখিয়াছেন যে গ্রীষ্মকালের শেষভাগে মাছি মরিয়া ঘরের ভেতরে কিস্বা আসবাব পত্রের গায়ে লাগিয়া থাকে। যদি আমরা এইরূপ একটি একটি মাছি লইয়া পরীক্ষা করিয়া দেখি তাহা হইলে আমরা দেখিতে পাইব যে ঐ মরা

মাছির তলপেট সাদা হইয়া গিয়াছে কিম্বা তাহার গায়ের লোম খসিয়া গিয়াছে। মরা মাছির তলপেটে যে সাদা বস্তুটি দেখিতে পাই উহা একজাতীয় বেডের ছাতার অংশ। এই জাতীয় বেডের ছাতার নাম house fly Fungus অথবা Empusa. এই fungus যে সব মাছি বাড়ির মধ্যে থাকে, তাহাদের ভিতরই বেশী দেখা যায়। এই fungus প্রথমে মাছির শ্বাস নালীর ভিতর দিয়া প্রবেশ করিয়া তাহাদের ভিতরকার Organ সকল নষ্ট করিয়া দেয় এবং এই fungus দেখা যাইবার এক সপ্তাহের মধ্যেই মাছি মারা যায়। মাছি এই রোগ আগুত হইতে অক্টোবর মাসের মধ্যেই বেশী দেখা যায় এবং এই সময়ে লক্ষ লক্ষ মাছি এই রোগে মারা যায়। দুঃখের বিষয় যে এই রোগ বৎসরের প্রথমে দেখা যায় না ও এই রোগ বৃদ্ধির উপর মানুষের কোন ক্ষমতা নাই, নচেৎ মাছি বিনাশ করা আমাদের পক্ষে খুবই সহজ হইত।

Eradicative Measures.

মাছি বিনষ্ট করিতে হইলে মাছির বিরুদ্ধে আমাদের ক্রমান্বয়ে যুদ্ধ করিতে হইবে। দেশের সকল অধিবাসীকে এবং দেশের স্বাস্থ্যবিভাগকে এক সঙ্গে লাগিতে হইবে। কিন্তু সেজন্য যে আমরা প্রত্যেকে প্রত্যেকের বাড়ি পরিষ্কার রাখিব না তাহা নহে, আমরা যদি সকলেই এক সঙ্গে এবিষয়ে চেষ্টা করি তাহা হইলে আমরা মাছির সংখ্যা কমাইতে সক্ষম হইব।

বৎসরের মধ্যে কোন সময়ে মাছি নিবারণের চেষ্টা করা উচিত; তাহা সর্বত্র ঠিক করা উচিত। এপ্রিল মাসের প্রথম হইতেই আমাদের কাজ আরম্ভ

করিতে হইবে এবং যতদিন পর্যন্ত না মাছির সংখ্যা কমিয়া যায় ততদিন কাজ বন্ধ করিব না। গ্রীষ্ম চলিয়া যাইলে আমরা কাজ বন্ধ করিতে পারি। মাছি নষ্ট করার চেয়েও মাছি বাড়িতে না আসিতে দেওয়াই সহজ কাজ এবং আমাদের ইহাই মনে রাখা উচিত যাহাতে মাছির ডিম হইতে শাবক বর্জিত হইতে না পারে, আমরা প্রথমে তাহাই করিব কারণ মাছি নষ্ট করিবার যতগুলি উপায় আছে তাহার কোনটিতে সফল পাওয়া যায় না। যে সময়ে মাছি জন্মায় সে সময়ে মাছির জন্ম নিবারণ ছাড়া অণু কিছু চেষ্টা করা আমাদের ভুল এবং যদি মাছি জন্মাইবার উপযুক্ত স্থানসমূহ বর্তমান থাকিতে আমরা মাছি নষ্ট করিবার চেষ্টা করি তাহা হইলে আমরা সফল পাইব না। সুতরাং সেই সমস্ত স্থানেই প্রথমেই আমাদের লক্ষ্য করিতে হইবে।

অতএব সকলের ঘরবাড়ি সর্বদা পরিষ্কার রাখিতে হইবে। ময়লা জঞ্জাল কোন স্থানে গাদা করিয়া রাখা উচিত নহে প্রত্যেকেরই জানা উচিত যে এই সব জব্যের সামান্য অংশ হইতে অসংখ্য মাছির শাবক উৎপন্ন হয়।

গোবর ও ঘোড়ার বিষ্ঠায় মাছির ডিম পাড়িবার সবচেয়ে ভাল যায়গা সুতরাং গোবরে ও ঘোড়ার বিষ্ঠায় মাছি যাহাতে বসিতে না পারে তাহার প্রতিকার করা উচিত। আস্তাবলে ও গোয়াল ঘরে গোবর রাখিবার ঢাকা স্থান রাখা উচিত। এই স্থান কাঠের কিম্বা সিমেন্টের হওয়া উচিত এবং যাহাতে ঐ স্থান হইতে দুর্গন্ধ না বাহির হয় সেই জন্য ঐ স্থান যাহাতে ভালরূপে ধোয়া যায় সেই উপায় রাখিতে হইবে।

আমাদের দেশে গোবর জমীর সারের জন্য খুব বেশী ব্যবহার হয় সুতরাং সারের জন্য গোবর ব্যবহার করিতে হইলে যাহাতে মাছির বংশ বৃদ্ধি না হয় সেই বিষয়ে যত্নবান হইতে হইবে। এমন কি গোবর জমির উপর ছড়ান হইলেও তাহাতে মাছি ডিম পাড়ে। সুতরাং এক্ষেত্রে গোবর ঢাকিয়া রাখা সম্ভব নহে, যাহাতে মাছির ডিম ও শাবক নষ্ট হয় এমন কোন ঔষধের সাহায্য লইতে হইবে।

বোরাক্স (Borax) জলে গুলিয়া কিম্বা গুঁড়া করিয়া গোবরের গাদার উপর ছড়াইয়া দিলে বেশ সফল পাওয়া যায়। উহাতে মাছির ডিম ও শাবক বাড়িতে পারে না। কিন্তু সারে Borax বেশী পরিমাণে দিলে কোন কোন মাটি নষ্ট করিয়া দেয়। কৃষি-

বিভাগ ঠিক করিয়াছেন—যদি ১৬ Cubit feet গোবরে ১ পাউন্ডের বেশী বোরাক্স কিম্বা এক এক-বারে ১৫ টনের বেশী বোরাক্স না দেওয়া হয়, তাহা হইলে মাটি নষ্ট হইবে না।

আরও কতকগুলি ঔষধ আছে যাহারা প্রায় একটি কাজ করে। Chloride of lime অথবা Bleaching Powder, যদি অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা হয় তাহা হইলে সারে আর মাছি বসিতে পারিবে না এবং তাহাদের ডিম ফুটিতে পারিবে না। কিন্তু ইহা সারের পক্ষে ক্ষতিকর কারণ ইহা তাহার উর্বরতা শক্তি নষ্ট করে। যদি ইহা ব্যবহার করিতে হয়, তাহা হইলে শুষ্ক পাউডার সারের গাদার উপর ছড়াইয়া দেওয়া উচিত।

নিত্যকর্ম পদ্ধতি

(শ্রীহরেন্দ্রকুমার সিংহ, কবিভূষণ)

প্রভাতে উঠিয়া রোজ ঠাণ্ডা জল খাবে,
কিছুক্ষণ ফুল্লমনে ফাঁকায় বেড়াবে।

ভিজানো ছোলা বা মুগ যাতে ধরে কল,
গৃহে আসি খাও ভাই ভগিনী সকল।

টোমাটো, লেবুর রস যদি খেতে পারো,
সকলের চেয়ে খুব ভাল হয় আরো।

বলক্ দেওয়া দুধ—আধা-আধি জলে,
চিনি দিয়ে পান কর চাঁয়ের বদলে।

সকালে বসিবে খেতে ঠিক নিয়মিত,
তুপুর গড়ায়ে গেলে তিতে বিপরীত।

সিদ্ধ খান কলে ছাঁটা চক্চকে ঢালে,
বেরি বেরি ডেকে আনে মরণ অকালে।

ঢেঁকি ছাঁটা ঢাল প্রতি ঘরে ঘরে চাই,
ফ্যান্ গেলে ভাত খেয়ে কগিছে প্রমাই।

বাসী মাছ মাংস হ'তে হও সাবধান,
বেরি বেরি এতে আনে রয়েছে প্রমাণ।

পেঁয়াজ লেটুস্ আর পালংএর শাকে,
পুষ্টি খাওয়া ভিটামিন অতিশয় থাকে।

খোসা স্নান আলু দিয়ে করাও রন্ধন,
বাজারের ঘৃত সদা করিবে বর্জ্জন।

প্রতিদিন দুইবেলা আহারের পরে,
ফল খেলে লিভারের ভাল কাজ করে।

কমলা, পেঁপে ও কলা বড় উপকারী,
আনারসে কত গুণ কহিতে না পারি।

সন্দেশ, মাখন, ডিম বিকাল বেলায়,
জল খাবারের সেরা দেহ পুষ্টতায়।

তারপর কিছুক্ষণ নিরমল বায়ে,

ব্যায়াম করিয়া শেষে ফিরিবে বেড়ায়ে।

আটটা হইতে রাত ন'টার ভিতর,

আহার করিয়া নিলে অতি হিতকর।

গম ভাঙ্গা লাল আটা রুটী রাত্র বেলা,

ডাল দিয়ে খেতে হবে করিওনা হেলা।

ননী আর কিংবা কডলিভারের তেল,

শয়নের আগে খাবে দুধেতে মিশেল।

সপ্তাহে দু'এক দিন মাংসে উপকার,

নিরামিষে নাহি তুল্য ছানা ব্যবহার।

ভেজাল খাওয়ার দিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখো,

বিশ্বের মানব কেন উদাসীন থাকো।

দেশীয় মল্ট ঘটিত ঔষধ।

—* *—

মল্ট মল্ট (Morrhu Malt) : এ যাবত ভাইটামিন 'এ' ও 'ডি'র জগৎ কডলিভার অয়েল ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে। কিন্তু বাজারে সাধারণতঃ যে কডলিভার অয়েল বিক্রয় হয় তাহার অধিকাংশ বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত নহে। এবং তাহাতে ভাইটামিনের পরিমাণও কম, বিশেষতঃ কডলিভার অয়েল বিস্ফাদ বলিয়া ইহা ব্যবহার করা অধিকাংশ লোকের পক্ষে সম্ভাব্য হয় না। বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত বিশুদ্ধ কডলিভার অয়েলের সহিত “বি” ভাইটামিনযুক্ত মল্ট একত্ৰাক্টে মিশ্রিত করিয়া মল্ট মল্ট প্রস্তুত হইয়াছে। ইহাতে কডলিভার অয়েলের দুর্গন্ধ নাই, খাইতে সুস্বাদু, এবং ভাইটামিন ‘এ’ ‘বি’ ও ‘ডি’ তিনটাই রহিয়াছে বলিয়া বালক বৃদ্ধ নির্বিশেষে সর্বাবস্থায়ই ইহা ব্যবহার্য। ইহা ক্ষয় ফুসফুসের রোগ প্রভৃতিতে আশ্চর্য উপকার দর্শ্য।

মল্ট লেসিথিন ফসফেইট (Malt Lecithin Phosphate) : ইহাতে মল্ট একত্ৰাক্টের সহিত কডলিভার অয়েল, লেসিথিন, গ্লিসারো ফসফেইট, স্ট্রীক-নিন, ইত্যাদি মিশ্রিত আছে। উহা ব্যবহারে শরীরের পরিপুষ্টির অভাব, ফুসফুসের প্রদাহ ও ক্ষয়, স্নায়বিক ও মানসিক দৌর্বল্য প্রভৃতি অতি শীঘ্র নিবারিত হয় এবং অচিরে স্বাভাবিক সুস্থতা ফিরিয়া আসে।

মল্ট হাইপোফসফাইট কোঃ (Malt Hypophosphites Co.) : ইহাতে Malt একত্ৰাক্টে এবং কডলিভার অয়েলের সহিত কুইনাইন, স্ট্রীকনীন, ক্যাল-সিয়াম, পটেসিয়াম, আয়রন এবং ম্যাঙ্গানিজ হাইপো-ফসফাইটস্ মিশ্রিত আছে। শেযোক্ত ঔষধগুলি অতি বিস্ফাদ কিন্তু মল্ট একত্ৰাক্টের সহিত মিশ্রিত হওয়ায় তাহাদের ক্রিয়াশক্তি অক্ষুণ্ন রহিয়াছে তথচ উপাদেয় ষাণ্ডে পরিণত হইয়াছে। যক্ষ্মা, শ্বাসকাশ, পুরাতন ব্রঙ্কাইটিস প্রভৃতি রোগে এই ঔষধ অতিশয় কার্যকরী।

মল্ট ইস্টন (Malt Easton) : লৌহ ও স্ট্রীকনীনঘটিত ইস্টন সিরাপ স্বভাবতঃই তিক্ত ও বিস্ফাদ, মল্ট একত্ৰাক্ট মিশ্রিত ইস্টন সিরাপ

সুস্বাদু ও অতিশয় উপকার দর্শ্য, বিশেষতঃ মল্টের পুষ্টিকারক গুণ থাকাতে Malt Easton উৎকৃষ্ট টনিকরূপে ব্যবহৃত হইতেছে, রক্তহীনতা, বাত ইত্যাদিতেও ইহা অশেষ হিতকারী।

ভাইনো মল্ট (Vino Malt) : (মল্ট একত্ৰাক্টে মিশ্রিত ওয়াইন (মদ) পেপসিন, গ্লিসারো ফসফেইটস্ ইত্যাদি) এই উপাদানগুলিই ভাইনো মল্টের প্রকৃষ্ট পরিচয় প্রদান করিতেছে। ইহার কার্যকারিতা নির্দেশ অনাবশ্যক। সুস্থ শরীরে অল্পমাত্রায় ব্যবহারে ইহা মন প্রফুল্ল রাখে, শরীরকে শ্রান্ত, ক্লান্ত হওয়ার অবসর দেয় না, স্নায়বিক দৌর্বল্য, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতায় এবং অবসাদ-প্রস্তু নিরাস জীবনেও পরিপূর্ণ সুস্থতা ও শক্তি আনিবার জগৎ ইহা আদর্শ আবিষ্কার। যক্ষ্মাগ্রস্থ রোগীতে এবং বার্দ্ধক্যের জরাতে ভাইনো মল্ট অপূর্ব শক্তি সঞ্চালন করে।

রেডিয়েটেড মল্ট (Radiated Malt) : ইহা মল্ট একত্ৰাক্টে, ইর্যাডিয়েটেড কলেফোরিন, ইফ প্রভৃতি সম্বলিত আধুনিক ও বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত শ্রেষ্ঠ ভাইটামিন ষাণ্ড। যাহারা ভাইটামিন-যুক্ত আহাৰ্য্য গ্রহণে গক্ষণ, তাঁহাদের পক্ষে রেডিয়েটেড মল্ট একান্ত ব্যবহার্য। ইহা শরীরের গ্লানি নিবারণ করে এবং উপরোক্ত কারণে ক্ষয় প্রভৃতি যে সব দূরারোগ্য রোগ জন্মিতে পারে, তাহাদের আক্রমণ হইতে শরীরকে রক্ষা করে। শিশুদিগের ও দুর্বল মাতারও ইহা ব্যবহার করা আবশ্যক। কারণ ভাইটামিন শুধু জননীকেই স্বাস্থ্যবতী করে না উপরন্তু জননীর স্তন্য দুগ্ধের সহিত উহা শিশু শরীরে প্রবেশ লাভ করিয়া তাহারও জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করিবে।

মারো মল্ট (Marrow Malt) : অস্থি ও মজ্জার যথায়থ পরিপুষ্টি না হইলে, এবং শিশুদের শরীর গঠনের পক্ষে, ইহার উপকারিতা অসীম। বাল্যাবস্থায় মারো মল্ট ব্যবহারে বার্দ্ধক্যের অবসাদ ও জরা হইতে বহু পরিমাণে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত ১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum) ভ্যাক্সিন (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৮৩ নং প্রসন্নতলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বিবিধ

ক্যান্সার রোগের অন্যর্থ ঔষধ :

লণ্ডন হাঁসপাতালের ডাঃ টমাস ল্যামস্‌ডেন ক্যান্সার রোগের একটি অব্যর্থ সিরাম আবিষ্কার করিয়াছেন। এই সিরাম শরীরের অস্থি টিঙ্গুর কিছু না করিয়া সমূলে ক্যান্সার টিঙ্গু নষ্ট করে। আমেরিকায় ক্যান্সার সম্বন্ধীয় মাসিক পত্রে ডাঃ ল্যামস্‌ডেন লিখিয়াছেন যে, পশুর দেহ হইতে সিরাম লইয়া তাহা দ্বারা তিনি কঁাচের ডিসের উপরের কৃত্রিম ক্যান্সার পর্য্যাস্ত নষ্ট করিতে পারিয়াছেন। ডাঃ টমাস ল্যামস্‌ডেন বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষা লাভ করিয়া স্কটল্যাণ্ডে বিশেষ প্রতিপত্তির সহিত চিকিৎসা ব্যবসায় করিতেন, কিন্তু তথাকার উপার্জন ছাড়িয়া তিনি লিফ্টার ইনষ্টিটিউটে যোগদান করেন এবং ক্যান্সার রোগের সিরাম আবিষ্কারের জন্ত গবেষণা করিতে থাকেন। বর্তমানে তিনি লণ্ডন হাঁসপাতালে ক্যান্সার রিসার্চ লেবরেটরীতে কাজ করিতেছেন।

* * *

কক'তি রোগের চিকিৎসা নূতন “সিরাম” আবিষ্কার

লণ্ডনের বিংস কলেজের অধ্যাপক ডাঃ টমসন এবং অল্প বিদ্যাসম্পর্কিত রয়াল কলেজের আর এক জন গবেষণাকারী ডাক্তার, এই দুই জনের চেষ্টায় এক

প্রকার নূতন “সিরাম” প্রস্তুত হইয়াছে। ইহা দ্বারা কক'তি রোগের চিকিৎসা আরম্ভ হইয়াছে। লণ্ডনের তিনটি হাসপাতালে পরীক্ষা করিবার জন্ত কয়েকজন রোগীকে এই “সিরাম” দ্বারা চিকিৎসা করা হইতেছে। এখনও নিশ্চিত ফলাফল উপলব্ধি করা যায় নাই; তবে কিছুটা ফল পাওয়া গিয়াছে।

* * *

স্পেনে গণতান্ত্রিক গভর্নমেন্ট প্রতিষ্ঠা

স্পেনের সর্বত্র গণতন্ত্র ঘোষণা করা হইয়াছে। রাজা আলফান্সো ১৪ই এপ্রিল সিংহাসন পরিত্যাগ করিয়া পলায়ন করিয়াছেন। প্রথমতঃ তিনি বলিয়াছিলেন যে, তিনি নিজে পদত্যাগ করিবেন এবং তাঁহার পুত্রকে রাজসিংহাসনে স্থাপন করা হইবে। গণতান্ত্রিক দলের সদস্যগণ ইহাতেও আপত্তি করেন এবং বলেন যে, রাজার সমস্ত ক্ষমতা বিলোপ করিতে হইবে। তাঁহার সঙ্গে অষ্ট্রীয়াদের প্রিন্স এড্‌মিরাল রিভেরা, মিরান্ডার ডিউক এবং কয়েক জন দিগ্‌ন্ত প্রহরী আছেন। রাজ পরিবারের অষ্টাশ্রয় বাক্তিগণ ১৫ই এপ্রিল তারিখে রাজধানী পরিত্যাগ করিয়াছেন। এদিকে গণতান্ত্রিক দলের সদস্যগণ আনন্দ উল্লাসে মত্ত হইয়াছে। প্রায় সমস্ত বাড়ীতেই গণতান্ত্রিক দলের

নূতন পতাকা উড়িতেছে। স্পেনের নগরে নগরে গণতন্ত্র প্রতিষ্ঠা করা হইয়াছে। অস্ট্রায়ী মন্ত্রী-সভা দেশের শাসনভার গ্রহণ করিয়াছেন।

* * *

বিমানপোত দুর্ঘটনা।—রুমানিয়ার যুবরাজ ইন্টারন্যাশনাল এরোনটিক ফেডারেশনের সভাপতি এণ্টোইন বিবেস্কো বিমানপোতে প্যারিস হইতে সাইগন আসিতেছিলেন। তাঁহার বিমানপোতখানি এলাহাবাদ ও গয়ার মধ্যে, গয়া হইতে ৯৫ মাইল দূরে পড়িয়া ভাঙ্গিয়া যায়। বিমানপোতের আরোহীদের মধ্যে চারি জনের প্রাণ রক্ষা হইয়াছে। তন্মধ্যে তিন জনের অবস্থা সঙ্কটাপন্ন, এক জনের অবস্থা ভাল।

* * *

মুসলমান মহিলার তেজস্বিতা।—কলিকাতা-বাসিনী শ্রীমতী আয়েস্ আমেদ লক্ষ্মী জাতীয়তাবাদী মুসলিম সম্মিলনীর নিকট এক বাণী প্রেরণ করিয়াছেন। তাহাতে তিনি বলিতেছেন—ভারতের মুসলমানগণ ভারতীয় মহাজাতির অঙ্গস্বরূপ। তাঁহারা কোন প্রকার দলগত বা সম্প্রদায়গত তজ্জুহাত মানিয়া লইবেন না। তাঁহারা নিজেদের যোগ্যতা বলেই কর্মক্ষেত্রের কেন্দ্রস্থল অধিকার করিবেন।

* * *

কেহ কেহ আক্ষেপ করিয়া বলেন যে, বিশ্ব-বিদ্যালয়ের কার্যে অধিক সংখ্যক মুসলমান লওয়া হয় না। এ সম্বন্ধে বিশ্ববিদ্যালয়ের পক্ষ হইতে শ্রীযুক্ত শ্যামা প্রসাদ মুখোপাধ্যায় মহাশয় বঙ্গীয় ব্যবস্থাপক সভায় অতি উৎকৃষ্ট উত্তর দিয়াছেন। তিনি বলিয়াছেন, বিশ্ববিদ্যালয়ের সাহায্যকল্পে গত পঁচিশ বৎসরে বাঙ্গলার হিন্দুগণ অনুন্ন পঞ্চাশ লক্ষ

টাকা দান করিয়াছেন, কিন্তু মুসলমানের দানের পরিমাণ দশ হাজারের অধিক হইবে না। বিভিন্ন কলেজে হিন্দু ছাত্র সংখ্যা বিশ হাজারের কম নয়। অথচ মুসলমানের সংখ্যা আড়াই হাজার। কলেজে হিন্দু ছাত্রীর সংখ্যা তিন শত, আর মুসলমানের সংখ্যা মাত্র পাঁচ; তার পর বিভিন্ন কার্য্যকরী বিদ্যাশিক্ষায়ও মুসলমানগণের তেমন আগ্রহ নাই। ১৬৬ জন চিকিৎসা শাস্ত্রের পরীক্ষার্থীর মধ্যে মাত্র দশ জন মুসলমান, বি কন্স, বা এম্ এসসি, পরীক্ষায় এক জন মুসলমান ছাত্রও অগ্রসর হন নাই।

* * *

বেকাল সমস্যা

তরল আলতার উপাদান।

খুনথারাপী রং ১ ছটাক, গ্লিসারিন্ ৩ ছটাক, রেক্টিফায়েড স্পিরিট দেড় ছটাক, নিশাদল তর্ক ছটাক গোলাপ জল দেড় পোয়া, বিশুদ্ধ জল ৩ সের। প্রথমতঃ ৩ সের গরম জলে নিশাদল দ্রব করিয়া তাহাতে খুন থারাপী রং দিয়া বেশ করিয়া মিশ্রিত করিবেন। ইহার পর স্পিরিট ও গ্লিসারিন্ ঢালিয়া দিয়া অবশেষে গোলাপ জল মিশাইলেই উৎকৃষ্ট আলতা প্রস্তুত হয়।

* * *

দিল্লীতে ১১৪ ডিগ্রী উত্তাপ।—উত্তর ভারতে প্রচণ্ড গ্রীষ্মের প্রকোপ অনুভূত হইতেছে এবং গ্রীষ্মের উত্তাপ ১১০ ডিগ্রী হইতে ১১৪ ডিগ্রী পর্য্যন্ত উঠিয়া থাকে। গরমের ফলে অনেকের পীড়িত হইয়া পড়ার সংবাদ পাওয়া যাইতেছে এবং দিল্লীতে অতিরিক্ত গরমের জন্ত ৯ জন লোক মারা গিয়াছে। প্রত্যহ সকাল হইতে অধিক রাত্রি পর্য্যন্ত গরম বাতাস বহিতেছে।

মাদ্রাজের নিকটবর্তী উদাংগুড়ি নামক স্থানে একটি মুসলমান বরযাত্রীদের এক শোভাযাত্রা যাইতেছিল। এই সময়ে কোন লোক রহস্য করিয়া একটা হাতীর লেজ ধরিয়া টান দেয়। উহাতে পশুটী ক্ষিপ্ত হইয়া শোভাযাত্রা আক্রমণ করে এবং বর ও বরযাত্রীদের প্রাণভয়ে ইতঃস্তত দৌড়াইতে থাকে। মাহুতের একজন সহকারী হাতীটাকে সংযত করিতে যাইয়া প্রাণ হারাইয়াছে। পরে অনেক কষ্টে উহাকে আয়তনের মধ্যে আনা হয়।

* * *

লণ্ডন হইতে আমেরিকায় বক্তৃতা—মহাত্মা গান্ধীর সিদ্ধান্ত বক্তারযোগে প্রদত্ত হইবে।—“ডেলী হেরাল্ড” পত্রিকা বলিতেছেন যে, মিঃ গান্ধী আমেরিকান ব্রডকাষ্টিং কোম্পানীর সহিত একরূপ বন্দোবস্ত করিয়াছেন যে, তিনি লণ্ডন হইতে বক্তৃতা দিবেন এবং তাহা ব্রডকাষ্টিংযোগে আমেরিকায় প্রচার করা হইবে। সম্ভবতঃ মিঃ গান্ধী রবিবার সমুহেই ইংলণ্ড হইতে রেডিওযোগে আমেরিকায় বক্তৃতা দিবেন।

* * *

কনফারেন্সটিনোপলের নার্কটিক মাদক দ্রব্যের (ইহা নিদ্রা ও মত্ততাজনক ঔষধ) ৩টি বিরাট কারখানার মধ্যে সর্বাপেক্ষা বৃহৎ কারখানাটিকে তুর্কি গবর্ণমেন্ট বন্ধ করিয়া দিয়াছেন এবং উহার ডাইরেক্টরকে ১৮ হাজার পাউণ্ড (প্রায় ২ লক্ষ ৪৩ হাজার টাকা) জরিমানা করিয়াছেন।

গবর্ণমেন্টের এই প্রকার কড়া নীতির কারণ হইতেছে এই যে, পুলিশ কারখানায় খানাতল্লাসী করিয়া বিপুল পরিমাণ “মর্ফিয়া” পাইয়াছিল। এই

সমস্ত “মর্ফিয়া” বিদেশ হইতে বে-আইনীরূপে বিমান পোতযোগে আমদানি করা হইয়াছিল।

* * *

ব্রিটিশ জ্যোতির্বিদদের যত্নে ৮৩ বৎসর বয়সে ড্রিস্টল নগরে খ্যাতনামা ইংরাজ জ্যোতির্বিদ মিঃ উইলিয়াম ফ্রেডারিক ডেনিং যত্ন-মুখে পতিত হইয়াছেন। তিনি ৫টি ধূমকেতু আবিষ্কার করিয়াছিলেন এবং গ্রহনক্ষত্র সম্পর্কে নভোমণ্ডলের বিচিত্র রহস্য বিষয়ে মূল্যবান গবেষণা ও গ্রন্থ রচনা করিয়াছিলেন। এতৎবিষয়ে তাঁহার আন্তর্জাতিক খ্যাতি হইয়াছিল।

* * *

লণ্ডনের স্বাস্থ্য ও শক্তি সঙ্ঘের সদস্য মিঃ মামুদ (বয়স ৩০ বৎসর) টোকিয়ো হইতে সাইকেলে পৃথিবী ভ্রমণে বহির্গত হইয়া সিঙ্গাপুর ও ব্রঙ্কোর মধ্য দিয়া এখানে আসিয়াছেন। হোসেন নামক একজন ২৬ বৎসর বয়স্ক যুবক ও সুরাট হইতে সাইকেল যোগে এখানে আসিয়াছেন। তিনি চীন জাপান ও ইউরোপ হইয়া পুনায় সুরাটে যাইবেন।

* * *

নিখিল বঙ্গ জাতীয় মুসলমান সম্মেলনের নির্বাচিত সভাপতি ডাঃ আনসারি ভূপালের আলোচনা সম্পর্কে সমিলা যাইতেছেন বলিয়া তাঁহার সুবিধার্থ সম্মেলনের তারিখ ২০শে ও ২১শে জুন হইতে ২৭শে ও ২৮শে জুন পর্য্যন্ত পিছাইয়া দেওয়া হইয়াছে।

ফরিদপুর জেলা ছাত্র সম্মেলনের অধিবেশনও

এই জন্ত পিছাইয়া দেওয়া হইয়াছে। ডাঃ ভূপেন্দ্রনাথ দত্ত ছাত্র সম্মেলনের সভাপতি নির্বাচিত হইয়াছেন।

চার সেকেন্ড এবং বিউনেস এয়ারেসে পৌঁছিতে পাঁচ সেকেন্ড লাগে।

* * *

দিল্লীতে বানরের উপদ্রব নিবারণের জন্ত মিউনিসিপ্যালিটি চেষ্টা করিতেছেন। আরও প্রকাশ যে, বানর ঠাড়াইতে গিয়া কয়েকটি তুর্ঘটনার ফলে মৃত্যুসংবাদ পরাস্ত পাওয়া গিয়াছে। সুতরাং মিউনিসিপ্যালিটি বানর নির্বাসন দিবার জন্ত ছয় হাজার টাকার একটা কন্ট্রাক্ট দিবার ব্যবস্থা করিয়াছেন। এরূপ আশা করা যায় যে, সহরবাসী শীঘ্রই এই প্রকার উপদ্রবের হাত হইতে নিস্তার পাইবে।

* * *

জার্মেণীর চরম আর্থিক দুর্দশা।—বর্তমান বাজেটে জার্মেণীর মোট ঘাটতির পরিমাণ প্রায় ৬ কোটি পাউণ্ড। ইহার সহিত ফডারেন ফেট এবং সহরগুলির রাজস্বের ঘাটতি বাবদ ৪ কোটি পাউণ্ড যোগ করিলে মোট ঘাটতির পরিমাণ দাঁড়ায় ১০ কোটি পাউণ্ড অর্থাৎ প্রায় দেড় শত কোটি টাকা।

* * *

দুই সেকেন্ডে খবর সরবরাহ।—ডার্কবার যোড়াগুলির দৌড় যেই শেষ হইল অগ্নি সে খবর বিদ্যুৎ গতিতে পৃথিবীর সর্বত্র ছড়াইয়া পড়িল। এই খবর তারযোগে আনেকজালিয়া পৌঁছিতে দুই সেকেন্ড, বোম্বাইয়ে-পৌঁছিতে দুই সেকেন্ড, হংকংয়ে পৌঁছিতে

রসুন—আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে লিখিত আছে, যখন পক্ষীন্দ্র গরুড় সুররাজ ইন্দ্রের নিকট হইতে অমৃত হরণ করিয়া গমম করেন, তখনই ঐ অমৃত হইতে এক বিন্দু অমৃত ভূমণ্ডলে নিপতিত হয়। ঐ ভূপতিত অমৃত বিন্দু হইতে রসুনের উৎপত্তি হইয়াছে। এই রসুন মধুর, লবণ, তিক্ত, কটু ও কষায় এই পঞ্চরস-যুক্ত, কেবল ইহাতে অম্লরস নাই। ইহার মূলে কটু-রস, পত্র তিক্ত রস, নালে কষায় রস, নালের অগ্রভাগে লবণ রস, এবং বীজ মধুর রস।

রসুন মাংসবর্দ্ধক, শুক্রবর্দ্ধক, স্নিগ্ধ, উষ্ণবীৰ্য্য, পাচক, সারক, কটুমধুরস, কটুবিপাক, তীক্ষ্ণ, ভগ্নসন্ধানকারক, কণ্ঠশোষক, গুরু, পিত্ত ও রক্তবর্দ্ধক, বলকর, বর্ণপ্রসাদক, মেধাজনক, চক্ষুর হিতকর, রসায়ন এবং হৃদরোগ, জার্ণজ্বর, কুক্ষিশূল, দিবন্ধ, গুল্ম, অরুচি, কাস, শোথ, অশী আমদোষ, কুষ্ঠ, অগ্নিমান্দ্য, কৃমি, বায়ু, শ্বাস ও কফ নাশক। রসুন সেবনকারী ব্যক্তির পক্ষে মত্ত, মাংস এবং অম্লদ্রব্য হিতজনক, কিন্তু ব্যায়াম, রোজ, ক্রোধ, অত্যন্ত জল, দুগ্ধ ও গুড় বিশেষ অহিতজনক। রসুন ভোজনকারীর এই সকল দ্রব্য বিশেষ নিষিদ্ধ।

* * *

গাইবান্ধার দুর্ভিক্ষে স্বেচ্ছাসেবকদের অর্থ-সংগ্রহ।—কলিকাতা মাড়োয়ারী রিলিফ সোসাইটীর উদ্যোগে শ্রীযুত ধীরেন্দ্রনাথ দেবের নেতৃত্বে গাইবান্ধা

কংগ্রেস যুগ-রিলিফ কমিটির একদল স্বেচ্ছাসেবক অর্থ-সংগ্রহের জন্য বাহির হইয়াছেন। তাঁহারা নারায়ণগঞ্জ, চাঁদপুর, কুমিল্লা হইয়া ভৈরববাজার লাইন দিয়া প্রত্যাবর্তন করিবেন।

*

*

*

*

*

*

ফরাসী দেশের প্রেসিডেন্টের বিবাহ।—সরকারী-ভাবে ঘোষণা করা হইয়াছে যে, ফরাসী রাজ্যের প্রেসিডেন্ট ডুমার্স গত ১লা জুন ম্যাডাম বো গ্রেভসের সহিত ইলাইসি প্রাসাদে বিবাহ বন্ধনে বদ্ধ হইয়াছেন। ডুমার্সের বয়স ৬৮ বৎসর। এই আকস্মিক বিবাহে সমগ্র ফরাসী দেশে গভীর বিশ্বয়ের স্থিতি হইয়াছে।

*

*

*

*

*

*

কণ্ঠার আত্ম সম্প্রদান।—গত ১৭ই জ্যৈষ্ঠ লিলুয়ার “দেবালয়” গৃহে প্রতিভাশা কবি বাল বিধবা শ্রীমতী রাধারাণীর সহিত সুসাহিত্যিক শ্রীযুক্ত নরেন্দ্র দেবের শুভ বিবাহ সম্পন্ন হইয়াছে। বিবাহের প্রধান বিশেষত্ব এই যে, কণ্ঠা সম্প্রদান কার্য স্বয়ং সম্পাদন করিয়াছে। শাস্ত্রমতে প্রাপ্তবয়স্ক কণ্ঠা নিজেই সম্প্রদান করিতে পারেন বলিয়া ইহা সম্ভব হইয়াছে। পাত্র ও পাত্রী উভয়েই কলিকাতার খ্যাতনামা বনিয়াদি কায়স্থ বংশ-সম্ভূত।

*

*

*

*

*

*

শ্রীযুক্ত ভি. জে. প্যাটেল।—ভিয়েনা হইতে লণ্ডন যাইবার অব্যবহিত পূর্বের ভূতপূর্ব সভাপতি

প্যাটেল একখানি পত্রে শ্রীযুক্ত বেকট রমণকে লিখিয়াছেন ভারতবর্ষের সংবাদ অত্যন্ত নৈরাশ্য জনক। অবস্থা ক্রমশঃ জটিল হইতেছে, ভারতের অবস্থা নিয়ন্ত্রণ করিতে অত্যন্ত বুদ্ধি ও কৌশলের দরকার হইবে।

বৈদ্যাতিক শক্তি সরবরাহের দর কমিল।—গত ১লা জুন হইতে কলিকাতার বৈদ্যাতিক শক্তি সরবরাহের বায় প্রতি ‘ইউনিটে’ তিন আনার স্থলে এগার পয়সা করা হইয়াছে—বৈদ্যাতিক শক্তি সরবরাহ কর্তৃপক্ষ এই ঘোষণা করিয়াছেন। ইহাতে মহরবাসীর যে অনেক সুবিধা হইল তাহা বলাই বাহুল্য।

গত ১৭ই জ্যৈষ্ঠ রবিবার সন্ধ্যায় কাঁথি সরস্বতী-তলায় মহিলাদিগের এক মহতী সভা হয়। এর পূর্বের আর কখনও এরূপ ধরনের মহিলা সভা হয় নাই। পূর্বের পুরুষদিগের সভা হইত, মহিলারা তাহাতে যোগ দিতেন এই সভার বিশেষত্ব এই যে, মহিলারা অগ্রণী হইয়া এই মহিলা সভা আহ্বান করেন। মহিলাদিগের উত্তোকেই সভার যাবতীয় কার্য সম্পন্ন হয়। এ সভা কেবল মহিলাদিগের মধ্যে সীমাবদ্ধ ছিল না। মহিলারা পুরুষদিগকেও সভায় যোগ দিতে আহ্বান করিয়াছিলেন এবং তাঁহাদের বসিবারও ভাল ব্যবস্থা ছিল।

রাজ্যীয় প্রাদেশিক হিন্দু সম্মেলন।—আগামী

৪ঠা ও ৫ই জুলাই, ১৯৩১, বাঙ্গলা ১৯শে এবং ২০শে আষাঢ় ১৩৩৮ তারিখে শনি ও রবিবার বর্দ্ধমানে ৬ষ্ঠ অধিবেশন হইবে স্থির হইয়াছে। উক্ত অধিবেশনে পণ্ডিত শ্রীযুক্ত মদনমোহন মালব্য, ডাক্তার মুঞ্জু ভাই পরমানন্দ, পণ্ডিত জগৎনারায়ণ লাল, মহামহোপাধ্যায় শ্রীযুক্ত প্রমথনাথ তর্কভূষণ, শ্রীযুক্ত রামানন্দ চট্টোপাধ্যায় প্রমুখ বহু প্রতিভাশালী ভারতের নেতৃবৃন্দ যোগদান করিবেন। বাঙ্গলার বিভিন্ন জেলা হইতে বহু সংখ্যক প্রতিনিধি উক্ত সভায় উপস্থিত থাকিয়া আলোচনায় যোগদান করিবেন।

*

*

*

কলিকাতার লোক গরমে ছটফট করিতেছে। কেবল কলিকাতায় নয়, সমগ্র উত্তর ভারতেই গ্রীষ্মের প্রকোপ প্রচণ্ডরূপে বাড়িয়া উঠিয়াছে। দিল্লীর খবরে প্রকাশ, সেখানে অসহ্য গ্রীষ্মের ফলে ৯ জন লোকের মৃত্যু ঘটিয়াছে।

*

*

*

পার্লিসিটি অফিসার নিম্নলিখিত বর্ণনা প্রচার করিয়াছেন :—

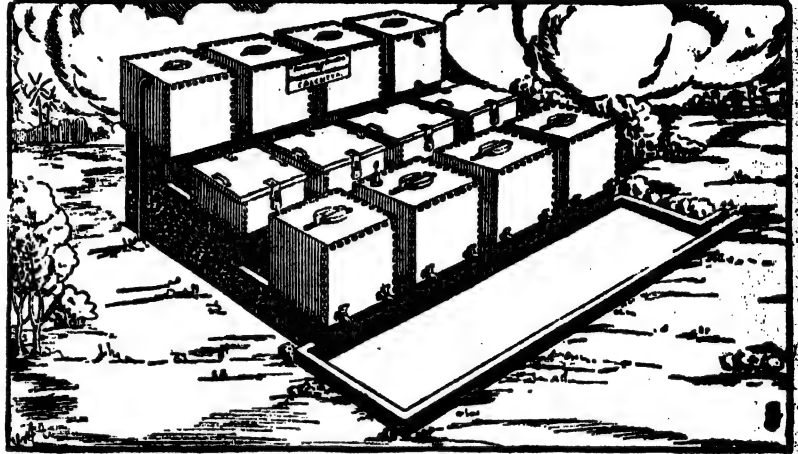
ভূপালে জুন মাসের প্রথম সপ্তাহে মুসলিম সম্মেলনের যে বৈঠক বসাইবার কথা ছিল, তাহা কয়েকজন প্রতিনিধির যোগদানে অন্তর্বিধা হওয়ার দরুণ স্থগিত রহিল।

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলতঃ ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



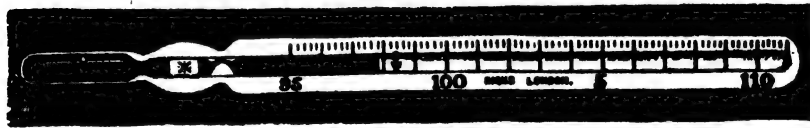
বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিঙ্গ্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের স্বর্ণ পদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিঙ্গ্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সামগ্রান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative:—A. H. P. Jennings.

Sole Agents:—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

পি, ব্যানার্জির

সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেক্সিন” মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশিঃ ১০০, ভিঃ পিতে ১১০, ৫০ শিশিঃ ৪০, ভিঃ পিতে ৪২ টাকা,

১০০ শিশিঃ ৭৫, ভিঃ পিতে ৭৮, ১৪৪ শিশিঃ ১০৮, ভিঃ পিতে ১১২ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ প্রিঃ খরচ লাগে না।

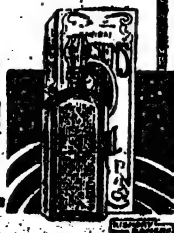
ত্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিঝাম, ই, আই, আর ; (সংজ্ঞাত পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষণস্থায়ী!



কেশরঞ্জন-
বেশী ঠাণ্ডা করার দীর্ঘস্থায়ী।



কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
কলিকাতা
আমেরিকান ড্রাগস্টার্স
চিকিৎসা বিভাগে উৎসর্গিত।

ছলপ্রলিকে খুন

কালো কণ্ঠে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের
কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাথিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিন্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কানি অনেকেরই লেগে থাকে।
এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি
কানি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আব্দুল কর্বেদীয়া ঔষধালয়

১৮১১৯ নং লোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা

থামো—ফোজিফিন

নিউমোনিয়া প্রুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং
সকল প্রকার কোলা, বাখা ও রস সঞ্চারে
অমোঘ।

E. ইলেনমেন্টেলিভিক
ক্লোরন C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সক্রামক
রোগের বীজাঙ্ক শূন্য করিতে এবং দূষিত বায়ে
অধিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ

৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর
দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মূর্খতা, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মানবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২৮ টাকা
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাস্তন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা: “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা থাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন: কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ক মাসের ১৫ই তারিখে
মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাসিয়া গেলে
তজ্জন্ম আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন বন্ধন বন্ধ করিবেন
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি

(সম্পাদিকারী

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

১০

বটকুম্ভ পালের
এডওয়ার্ডস্টোনক
য়ান্টি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যানপ্রি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাশুল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা

প্যাকিং ডাকমাশুল ৮০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা প্তিমার-পার্শ্বে লইলে খরচা ভ্রতি মূল্য হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অস্ত্রান্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্য বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকুম্ভ পাল এণ্ড কোং,

১৩৩ বনফিল্ডস স্ট্রেন, কলিকাতা।

পাইরেক্স

ম্যালেরিয়া জ্বরের সুপরিচিত, সুবিখ্যাত,
সুপরীক্ষিত অমোঘ ঔষধ

পাইরেক্স জাল হইতেছে
ক্রয়কালে নাম দেখিয়া লইবেন।

বেঙ্গল কেমিক্যাল
কলিকাতা।

অমৃতাজুন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সকলপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাঙ্গালাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

দি. মণিলাল এণ্ড কোং ৫৫৮৮নং ক্যানিং স্ট্রীট, কলিকাতা।

প্রদর, শ্বেতপ্রদর, অতিরিক্ত রক্তঃ
শ্রাব, বাধক, বন্ধ্যাত্ত, বিবমিষা,
উদরে বেদনা ইত্যাদি সর্বপ্রকার
স্ত্রীরোগের সুবিখ্যাত মহৌষধ

‘সি-কে-এস’

—অশোকা—

নিয়মিত সেবনে পুরাতন স্ত্রীরোগ
তৎকাল মধ্যে আরোগ্য হয়।
জরায়ু সর্বদোষ মুক্ত হইয়া রোগীর
দেহ সুস্থ সবল এবং সুন্দর হয়।
দুর্বলদেহ রুগী স্ত্রীলোকেরা ইহা
বলদায়ক টনিকরূপে কিছুকাল
নিয়মিত ব্যবহার করিলে অতিশয়
ফললাভ করিবেন।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিঃ

২৯ কলুটোলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

HEALTH.

(Bengali)

স্বাস্থ্য



প্রতি
সংখ্যা ৭০

5972
29.7.31.

বার্ষিক ৯

CALCUTTA

31 JULY 1931



THE GRAMOLIN
THE FLUTHA

ডোয়ার্কিনের হার্মোনিয়াম

সুন্দর ও স্বাভাবিক অস্বীকার্য

অসরাস, বাঁশী, বেলুন, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ
আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা করে পাওয়া যায়। কোন
অবশ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son

Telegrams: MUSICAL
Telephone: 1951

CALCUTTA
8 Dalhousie Square, East.

সম্পাদক ডাঃ শ্রীরাজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম. বি

সহযোগী সম্পাদক শ্রীভূতভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি. এল

কার্যালয়—১০১, কণ্ঠওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বাঙ্গালীর গৌরবের ভিত্তি

আপনার

বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলস্

সস্তা ও টেকসই, মোটা ও মিহি, ধুতি, সাড়ী, জামার ছিট
প্রস্তুত করিতেছে।

বঙ্গলক্ষ্মী সোপ ওয়ার্কস্

সস্তা ও উৎকৃষ্ট গায়ে মাখিবার ও কাপড় কাটিবার সাবান
প্রস্তুত করিতেছে।

মেট্রোপলিটন ইন্সিওরেন্স কোম্পানী

জীবন বীমাকারী ও এজেন্টগণকে সর্বাধিক সুবিধা
প্রদান করিতেছে।

ভট্টাচার্য্য চৌধুরী এণ্ড কোং

হেড্ অফিস্—২৮ নং পোলক ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কল্যাণপুর চুণ !

কল্যাণপুর চুণ !

প্রসিদ্ধ ও অভিজ্ঞ বাঙ্গালী ইঞ্জিনিয়ার তত্ত্বাবধানে, বাঙ্গালীর দ্বারাই পরিচালিত ও সম্পূর্ণ বাঙ্গালীর
কারবার !!!

বাটা নির্মাণের জন্য সর্বাপেক্ষা উপযোগী। সস্তায় এত ভাল চুণ আর পাইবেন না।

হেড অফিস—১৭ নং অ্যাক্সেস লেন, কলিকাতা।

কারখানা—ডিহিরি-অন-সোন

চুণের ঘনি—বেনজারি—D. R. L. R.

ইউক্যালিপটাস নিমগলক চিরতা মৌহাদি পুথিবার শ্রেষ্ঠ জ্বরদ্বাধক ঋতুউদ্ভিজ্জের সমন্বয়ে প্রস্তুত

ম্যালেরিয়া, চরারোগ্য, প্রীহামকুণ্ডল, বিষম ও বিশিষ্ট জীবাত্ম সমুদ্র কালাজ্বরের অত্যাশ্চর্য্য নূতন অকথ্য ঔষধ

ইউক্যালিপটাস

শিশি ১৮. মাং ১৮. তিনশিঃ একশ্রে, অতিরিক্তমাং ফ্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেঙ্গলগাছিয়া, কলি

ব্যয়ঃ—ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

বিশেষের রস

দে শীয়া গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা।

এপ্র্যাস্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর পূজনীয় প্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেনঃ—

অনুবাদ—“আমার ছইটি সন্তান ক্রমাগত পাচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও একো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন কল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশেষের রস বটিকা ব্যবহারে নিদ্রাব অরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১২ টাকা। তিন কোটা ২৮০ ডিঃ পিঃ তে দইলৈ আরও ১০০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

হাতি মার্ক

বেফেন রিলিফ লাম্

বাতবেদনা, শীঃপীড়া, ও ক্ষতরোগের মহৌষধ
প্রতি শিশি ১০ ও ২০।

সর্বত্র পাওয়া যায়।

হেড অফিস—১৮ নং স্টামপুকুর স্ট্রীট,
কলিকাতা।

হিন্দু বিবাহ সমিতি ও পণ প্রথা নিবারণী সভা

ষটক দ্বারা বিবাহ স্থির করিয়া তবে পারি-
শ্রমিক লওয়া হয়। রেজিষ্ট্রী ফী—১২ টাকা।
এস্ গোস্বামী—২৫নং ছুতারপাড়া লেন
বৌবাজার পোঃ কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

২০৭এ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সামান্য তিনধেন মূল্য—

অরিস্ট ১০ প্রতি ড্রাম ১২ইতে ১২ ক্রমঃ প্রতি
ড্রাম ১২ইতে ৩০ ক্রমঃ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রমঃ
১ প্রতি ড্রাম।

সনল গ্রহ চিকিৎসা—

গৃহস্থ ও ভ্রমণকারার উপযোগী, কাপড়ে বানান ৪৪০ পুঃ
মূল্য ২২ টাকা হয় সংস্করণ

ইনফ্যান্টাইল লিভার—

ডঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য
১৮১ পুঃ কাপড়ে বানান মূল্য ৩০০ টাকা।

পুনঃরায় দানার্ণবের উপকারার্থে বিতরণ হইতেছে।

কুণ্ডেশ্বরী কবচ

—মাতার প্রত্যাশে প্রাপ্ত—

ইহা ধারণে সর্ব রকম বিপদের হাত হইতে মুক্তি-
লাভ করা যায়। পুরুষের সিন্ধু প্রত্যক্ষ ফলপ্রসূ
মন্ত্রশক্তি ও দ্রব্যগুণের অপূর্ণ সম্মিলন। ভক্তিমহকারে
মন্ত্রপুত কবচ ধারণে মোকদ্দমায় জয়লাভ, চাকরী
প্রাপ্তি, কার্যোন্নতি, ছরাদোগ্য ব্যাধির শাস্তি সৌভাগ্য
লাভ, ব্যবসা বাণিজ্যে উন্নতি শত্রুদিগকে বশীভূত করা
ও পরাভূত করা, কলেরা, বসন্ত, প্রেঃ, কানা জ্বর প্রভৃতি
মহামারীর হাত হইতে আত্মরক্ষা ও অকালমৃত্যু হইতে
নিষ্কৃতি লাভ অনায়াসে করা যায়। বন্ধানারী
হয়, ভূত, প্রেত, পিশাচ, উন্মাদ চোর ও অশ্লিষ্ট হইতে
রক্ষা পাইবার ব্রহ্মাস্ত্ররূপ, ইহা ধারণে কুপিত গ্রহ
সুপ্রসন্ন হয়, এবং অতি দরিদ্র ধনবান হইয়া থাকেন।
মহারাজা ও শিক্ষিত সম্ভ্রান্ত ব্যক্তিগণ এই কবচ ধারণ
করিয়া প্রতিদিন অভাবনীয় কললাভ করিয়াছেন।

কর্মকর্তা—**রামমহা আশ্রম**, কুণ্ডা পোঃ
বৈদ্যনাথ ধাম, (এস, পি)

ভারতীয় পোলট্রী সমাচার

আমানাউলের সংস্থান

“বেকাল সমস্থা”

পাঠ করুন।

SODEPUR EXPERIMENTAL
Station, E. B. Rly.
(24-Perganas).

প্লাশমন

PLASMON

প্লাশমন

সহজে জীবনীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্নায়ুশূলী, মস্তিষ্ক, অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভীদুগ্ধ হইতে প্রস্তুত এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোটিন” খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজ পাচ্য
এবং শরীরে সহজ সংশ্লেষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে প্লাশমন”
বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলবুমিন, কস্টকেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম, দৈনন্দিক পদার্থের প্রাচুর্য্য-হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরোরুট।

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরোরুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরোরুট সহস্র গুণে
শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা, কানাডা, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে ও
উপকারিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

যক্ষ্মারোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকশয়ের দ্বিতীয় রোগেই “প্লাশমন”
সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর দুর্বলতায় “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদুগ্ধ সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে
শ্রেষ্ঠ। দুগ্ধ সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যন্তকষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত করা যায় :—দুই
চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক ক্ষলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মন্থন করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া ছদে তাহা মিশাইয়া
অল্পিতে চড়াইয়া রাখিবে, বলক উঠিলেই নাগাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরোরুট, বিস্কুট, কোকো, ওটস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী এবং
কিচি অনুযায়ী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১ নং হারিসন রোড, কলিকাতা।

সৌন্দর্য বিকশিত হয়



সুচিকণ, সুরক্ষা অনকণ্ডে, কুঞ্চিত কুন্তলদামে।

কিসে তাহা হইবে?

বাদ্গেটের 'ক্যাস্টর অয়েল' কেশতৈলে।

ইহাতে অস্তিত্ব শীতল রাখে।

কিনিবার সময় "বাদ্গেটের" বলিয়া চাহিবেন

অনেক নকল বাজে তৈল বাহির হইয়াছে।

সর্বত্রই পাইবেন।

বাদ্গেট্ কোং, পোষ্ট বক্স ৮৬ কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

**Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.**

IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the

INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.



আরাম!—আর ভাবনা নাই।

যখন নানারূপ প্রদাহের অবস্থায় তখনপেটে
গর্ভাবস্থায় ব্যথা থাকে---চিকিৎসকেরা সে সময়ে নিয়মিত
চিকিৎসার সঙ্গে---

Antiphlogistine.

ব্যবহার করিয়া আশু ফল পান। অভিজ্ঞ চিকিৎসকগণ
সর্বত্র দেখিয়াছেন যে, বিভিন্নরূপ প্রদাহে এই প্রলেপের দ্বারা
অতি সত্ত্বর বিশেষ উপকার হয়।

THE DENVER CHEMICAL MFG. Co.,
163 Varick St. New York City N.Y.

Dear Sirs: You may send me a complimentary copy of your
booklet "Pregnancy - Its Signs and Complications" (sample of
Antiphlogistine included).

M. D.

Address.....

Muller & Phipps (India) Ltd., P. O. Box 773 Bombay.

হলিক্স

মণ্টেড মিল্ক

রোগ সারিবার মুখে রোগীর আদর্শ পথ্য



শৈশবে সুস্থ ও সবল
দেহগঠনে সর্বপ্রকারে
উপযোগী।

Mixed Carbohydratesএর দেহ গঠনোপযোগী
পদার্থগুলি হলিক্সে আছে --যথা. Maltose, Lactose,
Dextrins প্রভৃতি।

রোগের পর সারিবার মুখে হলিক্স বদহজমের খুব
উপকারী। যখন রোগীকে বেশী পথ্য দিতে হয় অথচ এমন
পথ্য দিতে হয়—যাহাতে তাহার হজম করিবার শক্তিকে
উদ্বাস্ত না করে, তখন হলিক্সই একমাত্র পথ্য।

রোগীর জন্ম হলিক্স ব্যবস্থা করিবেন। তাহাতে সে
সহজে নীরোগ হইবে।



সর্বদা ব্যব-
হারের জন্ম
হলিক্সের
বড়ি প্রস্তুত
থাকে। তাহা
মিষ্টি মের
কাজ করে।

HORLICK'S The original
Malted Milk

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Bronchitis, Sub-Acute and Chronic.

There is a vast amount of evidence of the most positive character proving the efficacy of Angier's Emulsion in sub-acute and chronic bronchitis. It not only relieves the cough, facilitates expectoration and allays inflammation, but it likewise improves nutrition and effectually overcomes the constitutional debility so frequently associated with these cases. Bronchial patients are nearly always pleased with Angier's Emulsion, and often comment upon its soothing "comforting" effects.

Pneumonia and Pleurisy.

The administration of Angier's Emulsion during and after Pneumonia and Pleurisy is strongly recommended by the best authorities for relieving the cough, pulmonary distress, and difficult expectoration. After the attack, when the patient's nutrition and vitality are at the lowest ebb, Angier's Emulsion is specially indicated because of its reinforcing influence upon the normal processes of digestion, assimilation and nutrition.

In Gastro-Intestinal Disorders

of a catarrhal, ulcerative, or tubercular nature, Angier's Emulsion is particularly useful. The minutely divided globules of petroleum reach the intestines unchanged, and mingle freely with intestinal contents. Fermentation is inhibited, irritation and inflammation of the intestinal mucosa rapidly reduced, and elimination of toxic material greatly facilitated.



ANGIER'S Emulsion

Free Samples to the Medical Profession

MARTIN & HARRIS, LTD., ROWLETTE BUILDING, PRINSEP STREET, CALCUTTA.

Proprietors—THE ANGIER CHEMICAL COMPANY, LTD.

বিলাতের

‘ল্যান্সেট’ পত্রিকা কি বলেন ?

বলেন,— “জেনাস্প্রিন এসিটিল-স্যালিসিক এসিডের
বিশুদ্ধ নিদর্শন—তাহার এ দাবী প্রমাণিত
হইয়াছে।”

‘মেডিকেল টাইমস্’ পত্রে M D., D.P.H.
লিখিতেছেন,— “জেনাস্প্রিনকে বিশুদ্ধ
এসিটিল-স্যালিসিক এসিড বলিয়া বর্ণনা
করা খাইতে পারে—ইহাতে হানিকর
কোনো পদার্থ নাই।”

“সেন্ট বার্থলমিউর হাসপাতাল গেজেট”
বলেন,— “যে-সব চিকিৎসক জেনাস্প্রিনের
বিধান করেন তাঁহারা নিশ্চিন্ত থাকিতে
পারেন যে, তাঁহাদের রোগীরা বিশুদ্ধ
এস্পিরিন পাইতেছেন।”

So Prescribe

GENASPRIN

The SAFE Brand of Aspirin

নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখিয়া অনুসন্ধান করুন।

জেনাটোসান লিমিটেডের ভারতীয় এজেন্ট :

মার্টিন এণ্ড হান্নিস লিমিটেড, রাউলেট বিল্ডিং, কলিকাতা।

ফিঙ্গা—গ্রাহামস্ বিল্ডিংস্, ১১৯, পার্শী বাজার ষ্ট্রীট, ফোর্ট, বম্বে।

LACTEOL DRESSING

TYNDALISED CULTURE OF LACTIC BACILLI APPROXIMATELY
50,000,000 PER C.C. VITAL PRODUCTS—PHYSIOLOGICAL MEDIUM.

Metritis, Leucorrhœa, Ulceration, Suppurating Lesions, Anthrax, Phlegmons,
Burns, Sluggish wounds, Varicose ulcers, Diabetic wounds, etc.

In ampoules of 20 c.c.

LACTEOL TABLETS

LACTIC FERMENT TABLETS.

SELECTED LACTIC BACILLI.

Gastro-intestinal disturbances, Intestinal disinfection in acute febrile
diseases, Intestinal disturbances due to auto-intoxication and all troubles
due to intestinal putrefaction.

LACTEOL ARRESTS INTESTINAL FERMENTATION.

Sole Agents:

Laboratories du Dr. Boucard,
PARIS, FRANCE

ALBERT DAVID & CO.
8, ESPLANADE EAST, CALCUTTA.

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা
১। মনের স্বাস্থ্য ও শিশু পালন ...	১৫৫
ডাঃ শ্রীগিরীন্দ্রশেখর বসু, M.B., D. SC.	
২। যক্ষ্মা সমস্যা ...	১৫৯
ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, M.B.	
৩। রোগীর পথ্য ...	১৬৩
কবিরাজ শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়	
৪। ত্বক্‌হ ত্র্যত্র-দংশন ল্যাকটিয়োল ড্রেসিং দ্বারা আরোগ্য ...	১৬৬
৫। শিশুদিগের খাদ্য ...	১৬৭
শ্রীঅমলকুমার গাঙ্গুলী	

বিষয়	পৃষ্ঠা
৬। কলিকাতার লোক সংখ্যা ...	১৭১
৭। বর্তমান আদম-শুমারিতে বাংলার বিভিন্ন জেলার জন-সংখ্যা ...	১৭২
৮। ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যহীনতার একটি কারণ ...	১৭৩
শ্রীবিমলচন্দ্র রায়	
৯। জল খাওয়া ...	১৭৭
১০। মৎস্য ভোজন ...	১৭৮
১১। খাত্তের পরিমাণ ...	১৭৯
১২। কাজের কথা ...	১৮০
১৩। বিবিধ ...	১৮১



নবম বর্ষ]

শ্রাবণ—১৩৩৮ ।

[৬ষ্ঠ সংখ্যা]

মনের স্বাস্থ্য ও শিশুপালন

ডাঃ শ্রীগিরীন্দ্র শেখর বসু M. B., D.Sc.

মনেরও রোগ হয়

কথায় বলে শরীরং ব্যাধিমন্দিরং । মানুষের শরীর যে নানা রোগের আধার, তাহা কাহাকেও বুঝাইয়া বলিতে হয় না । এ বিষয়ে আমরা সকলেই অল্পবিস্তর ভুলভোগী । কিন্তু মানুষের মনেরও যে অসুখ হয়, একথা বিশ্বাস করিতে অনেকেই রাজী হইবেন না । শরীরের যেমন কলেরা, বসন্ত, জ্বর, অজীর্ণ, মাথাধরা, চুলকানি প্রভৃতি রোগ হয়, মনেরও তেমনই নানা বিকার দেখা যায় । শরীরস্থল বস্তু বলিয়া শরীরের রোগ সকলেরই নজরে পড়ে ; কিন্তু মন অতি সূক্ষ্ম পদার্থ, এই কারণে মনের অসুখ সহজেই আমাদের দৃষ্টি অতিক্রম করে । ‘অমূকের মন খারাপ’ ‘অনুক পুত্রশোকে কাতর’ ‘অমূকের সহজেই রোগ হয়’—এসব ব্যাপার আমাদের নিকট নূতন নহে, এবং মনের অসুখ বলিলে আমরা

সচরাচর এইগুলিই বুঝিয়া থাকি । কিন্তু এ-ধরনের মনের অসুখ ছাড়াও আরও কত রকম মনের গোলমাল আছে যাহার খবর আমরা বড়-একটা রাগি না । অবশ্য পাগলামি যে মনের রোগ তাহা সকলেরই জানা আছে । এইজন্য অত্যন্ত মনোবিকারকেও আমরা চলিত কথায় পাগলামিরই গণ্ডীভুক্ত করি । রামবাবু আর-সব বিষয়ে হয়ত খুব সাহসী পুরুষ, কিন্তু একা পথে বাহির হইলে তাহার মাপায় যেন বজ্রপাত হয় । জিজ্ঞাসা করিলে বলেন, ‘একটা পথ চলিতে কেমন একটা ভয় হয়, গাড়ী চাপাই পড়ি, না আর কিছু দুর্ঘটনা ঘটে—এই ভাবনার মনকে বিব্রত করিয়া তোলে ।’ সাধারণতঃ হয়ত ইহাকে রামবাবুর মনের ‘দুর্বলতা’ বলিয়াই ব্যাখ্যা করিবেন । কেহ বা বলিবেন রামবাবুর মাপ খারাপ । কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এটা যে একটা রোগ

এক উপযুক্ত চিকিৎসা করাইলে সারিতে পারে,—
একথা আমরা কয়জন জানি ?

মনের রোগ নানা প্রকার

বিধবা হইবার পর হইতে ভোলা মা'র একটা পরিবর্তন দেখা গেল। তিনি কাহারও ছোঁয়া কিছু খান না, স্নানের পর কেহ ছুঁইয়া দিলে পুনরায় স্নান করেন, সব জিনিষই বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখেন। ক্রমে তাঁহার শুচিতার মাত্রা বাড়িতে লাগিল। দশবার হাত না ধুইলে মন খুঁতখুঁত করে; সদাই শঙ্কিত পাছে কিছু অপবিত্র জিনিষ ছুঁইয়া ফেলেন। রাস্তায় বাহির হইলে অতি সম্ভরণে বকের মত পা তুলিয়া চলেন। কিন্তু এমনই বরাত, এততেও মনে হয় বুঝি-বা কিছু মাড়াইলেন, এবং সন্দেহ ভঞ্জন করিবার জন্য পা হইতে জিনিষটা হাতে তুলিয়া লন, শেষে শুঁকিতে গিয়া নাকে লাগান। তখন অস্তুতঃ দশ-বারোবার স্নান না করিলে শরীর পবিত্র বোধ হয় না। পাঠক বলিবেন,—এ রকম তাঁহারা অনেক দেখিয়াছেন, এ আবার রোগ কি? এ ত শুচিবাই, একটা বাতিক মাত্র। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এই বাতিকও এক রকম ব্যাধি। শুচিবাই যে কতটা কষ্টকর, ইহা যে, গৃহে কত অশান্তি আনয়ন করে, তাহা অনেকের ধারণাই নাই।

শুচিবাই

শুচিবাই যে কেবল আমাদের দেশের বিধবাদের মধ্যেই আছে, তাহা নহে। সকল শ্রেণীর স্ত্রী পুরুষের জিওরই এই রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। তবে রোগটা স্ত্রীলোকদেরই বেশী হয়। বিলাতেও শুচিবাইগ্রস্ত লোকের অভাব নাই।

নাম-জপ

কলিকাতার কোন আপিসে এক ভদ্রলোক কাজ করেন। তিতি ডেলি প্যাসেঞ্জার। আপিসে যাইবার উপক্রম করিলেই তাঁহার মনে নানা দৃষ্টিভঙ্গির উদয় হয়; তিনি অনবরত 'কালী, কালী, কালী, কালী...' উচ্চারণ করিয়া মন হইতে সেই চিন্তা দূর করিবার চেষ্টা করেন; এরূপ না করিলে তাঁহার পক্ষে পথ চলা অসম্ভব। সময় সময় এমনও হয় যে সকালে আপিসের জন্ত বাহির হইয়া মধ্য পথে আটকাইয়া যান এবং অপরাহ্নে কর্মস্থলে পৌঁছান কেবল কার্যদক্ষতার গুণেই তাঁহার চাকরি বজায় আছে। তাঁহার এই আচরণে অনেকেই বিদ্রূপ করেন, কিন্তু তিনিই জানেন ইহাতে তাঁহার কি কষ্ট।

গোনা-নাই

একজন রোগী আছেন, তাঁহাকে কোন কাজ করিবার পূর্বে ১ হইতে ৫১ পর্যন্ত গুণিতে হয়। এই কারণে তিনি যে কিরূপ দ্বিত্ত হন, তাহা সহজেই অনুমেয়। সহস্র চেষ্টা করিয়াও এবং নিরর্থক জানিয়াও তিনি এই ঝোঁক পরিত্যাগ করিতে পারেন না। আবার গণনার অবকাশ না দিয়া, জোর করিয়া তাঁহাকে দিয়া কোন কাজ করাইলে তাঁহার অসহ্য মানসিক উদ্বেগ হয় ও তাহার ফলে তিনি গুচ্ছা যান।

দেবতার অবমাননা

আর এক রোগিণীর দোমন্দিরে যাইলেই মনে হইত বুঝি-বা তিনি দেবতার অপমান করিলেন। অগত্যা তাঁহাকে বার বার পূজা অর্চনা করিয়া মন ঠাণ্ডা করিতে হইত।

অদ্ভুত চিন্তা

কখন কখন এরূপ ঝোঁক রোগীর কাজে না দেখা দিয়া চিন্তায় দেখা দেয়। তখন নানারূপ দুশ্চিন্তা তাহাকে সর্বদা পীড়ন করিতে থাকে। শত বুঝাইলেও রোগীর মন হইতে এরূপ চিন্তা দূর করা যায় না। চিন্তাগুলি যে সম্পূর্ণ ভিত্তিহীন, রোগী অনেক সময়ে তাহা নিজেই বুঝিতে পারে, কিন্তু মনকে সে-চিন্তা হইতে মুক্ত করিবার ক্ষমতা তাহার নাই। কাহারও মনে হয়, সে বুঝি কোন অমার্জজনীয় অপরাধ করিয়াছে; কাহারও বা 'নিজের সম্মানকে মারিয়া ফেলি' বলিয়া ভয় হয়; কাহারও বা গুরুজন দেখিলেই অসম্মানসূচক কথা মনে আসে; কাহারও মনে সর্বদাই অকথা ভাব জাগে।

সন্দেহ

রোগী সময় সময় কোন বিষয়ে নিশ্চিত ধারণা করিতে পারে না; বাক্সে চাবি বন্ধ করিয়া মনে হয় 'বুঝি-বা বন্ধ করি নাই'; চিঠি ডাকে দিয়া মনে হয় বুঝি বা ঠিকানা লিখিতে ভুল হইয়াছে, ইত্যাদি।

ভয়

কোন কোন রোগীর সামান্য কারণেই অতিরিক্ত ভয় হয়; কাহারও রোগের কথা শুনিলেই মনে হয় বুঝি-বা সেই রোগ তাহাকে আক্রমণ করিল; অস্থখ হইলেই মনে করে বুঝি-বা সারিবে না। কেহ-বা বীজাণুর ভয়ে সদাই শঙ্কিত। কেহ অন্ধকারে একেবারেই থাকিতে পারে না। কেহ আকাশে মেঘ উঠিলে বা বিদ্যুৎ চমকাইলে বজাঘাতে ভয়ে মুচ্ছা যায়। কেহ খোলা জায়গায় কেহ বা বন্ধ ঘরে থাকিতে পারে না; কেহ মাকড়সা বা আরসোলা দেখিলে ঘর হইতে পলায়ন করে;

কেহ বা কলিকাতা সহরে দোতলার উপর থাকিয়াও সর্বদা সর্পভয়ে সন্ত্রস্ত। এইরূপ কত প্রকারের অদ্ভুত ভয় যে রোগীদের মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায়, তাহার উয়ণ্ডা করা যায় না।

হিষ্টিরিয়া ও ভূতে পাওয়া

হিষ্টিরিয়া রোগী অনেকেই দেখিয়াছেন। হিষ্টিরিয়াও এক প্রকার মানসিক ব্যাধি। মনের রোগ হইলেও ইহার বিশেষত্ব এই যে, ইহাতে নানা শারীরিক লক্ষণ প্রকাশ পাইতে পারে—পেটে বাথা, মাথায় বাথা, বুক ধড়ফড় করা, হাত-পা অসাড় হওয়া, ঘাওয়া, ফিট, পক্ষাঘাতের স্থায় লক্ষণ, অন্ধতা, বধিরতা, ইত্যাদি। শারীরিক লক্ষণ বাতীত হিষ্টিরিয়ায় অনেক সময় অনেক প্রকার মানসিক লক্ষণও প্রকাশ পায়; রোগী অকারণে বা সামান্য কারণে হাসে বা কাঁদে, এক বিষয়ে অতিরিক্ত স্নানপিত্তা, অপর বিষয়ে অদ্ভুত নিঃস্বার্থ ভাব দেখায়, কখন কখন পাগলের স্থায় কথাবার্তা বলে, কখন বা বহুদিন যাবৎ জড়ের স্থায় নিশ্চল থাকে। ভূতে পাওয়াও এক প্রকার হিষ্টিরিয়া রোগ।

ভ্রান্ত ধারণা

আরও একরূপ মানসিক ব্যাধি আছে, তাহাতে রোগীর মনে নানাপ্রকার সন্দেহের উদয় হয়; রোগী মনে করে তাহার খাতে কেহ বিষ মিশাইয়া দিতেছে; পুলিশ তাহার পিছনে লাগিয়াছে বা অন্য লোক তাহার বিরুদ্ধে চক্রান্ত করিতেছে; কেহ তাহাকে বেতার দ্বারা বা হিপনটাইজ করিয়া অনিষ্টের চেষ্টা করিতেছে তাহার দ্বার চরিত্রহানি হইয়াছে, ইত্যাদি। কেহ মনে করে সে পৃথিবীর মধ্যে সর্বদাপেক্ষা বিদ্বান, বুদ্ধিমান, বলবান, নেশাবান বা ধনী; কেহ বা নিজেকে

জগদগুরু বলিয়া প্রচার করে ; কেহ মনে করে তাহার শরীর একেবারে শূন্য হইয়া গিয়াছে ; কাহারও বা নিজের শরীর কাঁচের তৈয়ারী বলিয়া মনে হয়, সে নড়িতে চড়িতে ভয় পায় পাছে ভাঙিয়া যায়।

বাতিক স্বন্ধি ও চিকিৎসকের মনের রোগ

কখন কখন মানসিক ব্যাধি ধর্ম্মকর্ম্মে অতিরিক্ত আস্থা, ব্যবসায়ে আগ্রহ, চরকা বা পলিটিঙ্গে আগ্রহ রূপে দেখা দেয় ; কখনও বা আহাৰ, বিহার বা ব্যায়ামে রোগী বাতিকগ্রস্ত হয়। চিকিৎসকদিগের মধ্যেও এরূপ বাতিকগ্রস্ত লোক বিরল নহে। এরূপ চিকিৎসকের হাতে পড়িলে কখনও বা রোগীকে দুই সন্ধ্যা রুটি, অথবা কেবল দুধ বা ফল খাইয়া থাকিতে হয় ; কেহ বা কেবল মাংস খাইতেই পরামর্শ দেন ; কেহ বা গরম জল ঠাণ্ডা করিয়া খাইতে বলেন ; কাহার ও বা ব্যবস্থায় কেবল উপবাস।

শুষ্ক শরীরেও মনের রোগ হয়

মানসিক ব্যাধি যে কত বিভিন্ন মূর্তিতে দেখা দিতে পারে, উপরের বিবরণ হইতে পাঠক তাহার কিঞ্চিৎ আভাস পাইবেন। আপাতদৃষ্টিতে এই সকল ব্যাধির লক্ষণগুলির মধ্যে একটা শৃঙ্খলা আছে বলিয়া মনে হয় না। মানসিক ব্যাধির রহস্য চিকিৎসকদিগের নিকটও অনেকদিন পর্য্যন্ত অজ্ঞাত ছিল ; এজন্ত পূর্বোক্ত প্রকারের কোন ব্যাধি দেখিলে তাঁহার! সাব্যস্ত করিতেন যে, যকৃতের দোষে, কোষ্ঠবদ্ধতা বা শারীরিক কোন গ্রন্থির (glands) ক্রিয়া বিপর্য্যয়ে তাহার উৎপত্তি। শারীরিক কারণ ভিন্ন কেবলমাত্র মানসিক কারণে

যে ব্যাধি উৎপন্ন হইতে পারে, একথা চিকিৎসকগণনী সহজে বিশ্বাস করেন নাই।

মনের রোগ দুষ্টামি বা ভান নহে

হিষ্টিরিয়ায় যখন কোনই শারীরিক বৈলক্ষণ্য খুঁজিয়া বাহির করা গেল না, অথচ দেখা গেল রোগীর উপদ্রবের অন্ত নাই, তখন অনেক চিকিৎসকই বলিতে লাগিলেন, হিষ্টিরিয়া রোগ নহে—বদমাইসি মাত্র, রোগী অস্ব্থের ভান করে। এরূপ মত পোষণ করেন, এখনও এমন চিকিৎসকের অভাব নাই। রোগী হয়ত দুই বৎসর শয্যাগত, নড়িতে চড়িতে অক্ষম, নানারূপ চিকিৎসায় কোন ফল হয় নাই, এমন সময়ে ঘরে আগুন লাগিল, অগ্নি রোগী বিছানা ছাড়িয়া ছুটিয়া পলাইল। এরূপ অবস্থায় রোগী যে রোগের ভান করিতেছিল, এরূপ মনে করা বিচিত্র নহে।

মনের রোগ নুসাইলেও যাহা ন

বিভিন্ন মানসিক ব্যাধিগুলির লক্ষণ বিশেষ করিয়া বিবেচনা করিলে দেখা যাইবে যে সবগুলিতেই একটা যৌক্তিকতার অভাব আছে ; কলিকাতার বাড়িতে দোতলার উপর সাপের ভয়ে ভীত হওয়া বুদ্ধিমত্তার পরিচায়ক নহে, কিন্তু অত্যাশ্চর্য্য ব্যাপারে রোগীর যথেষ্ট বুদ্ধিবৃত্তির পরিচয় পাওয়া যায় ; অতএব এই একটি বিষয়েই অযৌক্তিকতা কেন দেখা দিল, ভাবিবার বিষয়। রোগী দেখিতেছে হাজার হাজার লোক নির্বিঘ্নে চলাফেরা করিতেছে, অথচ তাহার নিজের রাস্তা চলিতে ভয় হয় ; এই ভয় যে কতটা অসঙ্গত, তাহা অনেক সময় রোগী বুঝিতে পারে, কিন্তু সেখানে তাহার আত্মাভিমান

অধিক অথবা রোগ প্রবল, সেখানে সে নিজের কাছেও নিজের অস্বাভাবিকতা স্বীকার করিতে চায় না, জিজ্ঞাসা করিলে বলে, “রাস্তায় কি কখনও লোক চাপা পড়ে না? আমি যে গাড়ী চাপা পড়িব না, তাহার কি কিছু নিশ্চয়তা আছে?” এক রোগী খবরের কাগজে গাড়ী চাপার সংবাদ পাঠ করিলে সেটি সম্বন্ধে কাটিয়া খাতায় আঁটিয়া রাখিতেন; কেহ তর্ক করিতে আসিলেই সেই খাতাখানি খুলিয়া দেখাইয়া আত্মপক্ষ সমর্থনের চেষ্টা করিতেন। ১০ হাজারের মধ্যে হয়ত একটা লোক গাড়ী চাপা পড়িয়া মারা পড়ে; ৯৯৯৯ জন নির্বিঘ্নে চলাফেরা করে মনে রাখিয়া জনসাধারণ সাবধানে পথ চলেন; কিন্তু যে-একটি লোক চাপা পড়িয়া মরে, রোগীর মন তাহার দিকেই ঝুঁকিয়া পড়ে; সহস্র তর্কেও তাহার ভুল বুঝান যায় না। অনেকে মনে করেন, বুঝি তর্কের দ্বারা রোগীর মনের দুর্বলতা দূর করা যায়; কিন্তু তাহা একেবারেই ভুল। চিকিৎসকের

শাণিত তর্কসমূহ রোগের বশ্য ভেদ করিয়া কিছুতেই প্রবেশলাভ করিতে পারে না। এক রোগী একবার চিকিৎসককে প্রশ্ন করিলেন, “আপনি ঋজুপাঠ পড়িয়াছেন?” চিকিৎসক বলিলেন, “হ্যাঁ, কেন?” রোগী জিজ্ঞাসা করিলেন, “ঋজুপাঠে দেখিয়াছেন পূর্বের চৌদ্দ বৎসরব্যাপী অনাবৃষ্টি হইত, এখনই বা হয় না কেন?” চিকিৎসক যে তাহার কারণ জানেন না সে কথা তাঁহাকে স্বীকার করিতে হইল। তখন রোগী বলিলেন যে, তিনি দিন-রাত জপ-তপ করিতেছেন। এই জপের প্রভাবেই অনাবৃষ্টি বন্ধ আছে। চিকিৎসক বলিলেন, “দিনকতক জপ-তপ ছাড়িয়া দিয়া দেখুন না—বৃষ্টি হয় কি না।” রোগী বলিলেন, “এ কাজ আমার দ্বারা কখনই হইবে না, ইহাতে পৃথিবীর সমুহ অনিষ্ট হইবে।” আর এক রোগী মনে করিতেন, চন্দ্র-সূর্য্য গ্রহ উপগ্রহ তাঁহার পশ্চাৎ পশ্চাৎ চলিতেছে। তিনি এ সম্বন্ধে একখানা পুস্তিকাও লিখিয়াছিলেন।

(ক্রমশঃ)

যক্ষ্মা সমস্যা

ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, M. B.

বক্ষ ও ফুস্ ফুস্ পরীক্ষার জন্ত stethoscope নামক যন্ত্রের আবিষ্কারক বিখ্যাত Leannec বলিয়াছেন, ‘শারীরিক গঠনের কোনওরূপ ত্রুটি না থাকিলেও যে সকল লোককে আমি যক্ষ্মারোগগ্রস্ত হইতে দেখিয়াছি তাঁহাদের মধ্যে প্রায় সকলেই গভীর ও দীর্ঘকালব্যাপী দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগবশতঃ এই বিষম রোগে আক্রান্ত হইয়াছিলেন। অনেক বিখ্যাত

চিকিৎসকের মতে যক্ষ্মারোগের একটা নৈতিক কারণ বর্ত্তমান থাকিতে পারে। এই নৈতিক কারণ (moral factor) অর্থে চরিত্রগত কোনওরূপ দোষ বা ত্রুটি বুঝায় না, এখানে ইহার অর্থ এই যে প্রত্যেক মানুষের জীবনে এমন অনেক বিষয় গোপনে লুকাইত থাকে যাহা তাঁহার মানসিক দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগের কারণে পরিণত হয়।

যক্ষ্মারোগের জীবানু আবিষ্কার করিয়া জার্মানির ডাক্তার দিখাত কক্ সাহেব যে মানব সমাজের প্রভূত কল্যাণ সাধন করিয়াছেন তদ্বিষয়ে সন্দেহ নাই ; কিন্তু এই সুন্দর বৈজ্ঞানিক আবিষ্কারের ফলে বহু প্রাচীনকাল হইতে এই রোগ সম্বন্ধে যে পূর্নাবক্ষণ চলিয়া আসিতেছিল তাহা কতকটা ঢাকা পড়িয়াছে। এই আবিষ্কারের ফলে লোকে যক্ষ্মারোগের টীকা রসায়নাগার ইত্যাদি লইয়া বাস্তব হইয়া পড়িয়াছে, কিন্তু কতকগুলি সহজ ও সাধারণ বাণ্যপার হইতে তাঁহাদের দৃষ্টি অন্তর্হিত হইয়াছে। পরে যখন জানা গেল যে যক্ষ্মারোগের বীজাণু অপেক্ষা মানুষের দৈহিক বাবা দিবার শক্তিই বিশেষ উল্লেখযোগ্য, তখন এবিষয়ে রসায়নিক পরীক্ষা আরম্ভ হইল। অবশ্য এসবদিকে গবেষণার একটা যে মূল্য আছে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। একথা স্বীকার্য যে যক্ষ্মার জীবাণু না থাকিলে যক্ষ্মারোগ পৃথিবীতে থাকিত না ! কিন্তু এই বিদগ্ধ জীবাণুর বর্জনান সত্ত্বেও দেহ সবল ও শক্তিশালী হইলে এইরোগের আক্রমণে বাধা দিতে পারে। আমাদের বলত্ব এই যে, যেসব স্থলে দৈহিক গঠন ও অত্যন্ত বিষয়ের জন্ত মানুষের এইরোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে, সেই সবস্থলে মনে শোক ও দুঃশ্চিন্তা থাকিলে দ্রুত আক্রমণের কারণ উপস্থিত হয়।

ফরাসী দেশীয় গ্রন্থকর্তাগণ একটা বৃহৎ যক্ষ্মারোগের আরোগ্যালয় হইতে মানসিক উদ্বেগ ও শোক এই রোগে কিরূপ কার্য করে তাহার কতকটা নিশ্চিত হিসাব ও তথ্য সংগ্রহ করিয়াছেন, কিন্তু এইসব সম্বন্ধে তাঁহারা যে (facts & figures) সব তথ্য অবিস্কার ও হিসাব দাখিল করিয়াছেন তাহার উপর বিশেষরূপ নির্ভর করা

যায় না। তবে মোটের উপর একথা বলা যাইতে পারে যে উদ্বেগ, শোক ও দুঃখ অনেকস্থলে যক্ষ্মারোগ আনয়নের সাহায্য করিয়া থাকে।

কেহই একথা বলিতে পারেন না যে এই পৃথিবী রোগ, শোক ও দুঃখ বিবর্জিত হইবে। কিন্তু রোগ, শোক ও উদ্বেগে সকল লোক কিছু সমানভাবে অভিভূত হ'ন না। যে সব লোকের যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে, প্রায়ই দেখা যায় সে সব লোকের ভিতর উদ্বেজনার ভাব বেশী। তাঁহাদের আনন্দ ও উদ্বেগ সাধারণ লোকের অপেক্ষা বেশী উদ্বেজনাপূর্ণ।

বানকবালিকাগণের পক্ষে এসব কথা বিশেষ ভাবে ষাটে। সহজে উদ্বেজিত হইলেই যে স্নায়বিক দুর্বলতা আসিবে এরূপ কথা অবশ্য বলা যায় না, তবে এসব স্থলে যে বিপদের সম্ভাবনা থাকে তাহা বলাই বাহুল্য এবং সেজন্ত পূর্ব হইতে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা বিধেয়। এসব স্থলে শান্তি বিশেষ প্রয়োজন ; বিশেষ প্রচুর পরিমাণে যাহাতে সুনিদ্রা হয় তাহার ব্যবস্থা করা বিধেয়। যাঁহাদের যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা তাঁহাদের পক্ষে রাত্রি জাগরণ বিষপানের চায় অনিষ্টকর ; উদ্বেজনাপূর্ণ মহা অপকারী। এরূপ লোকের প্রচুর পরিমাণে সুনিদ্রার আবশ্যক। কেহ যেন মনে না করেন যে আমোদ প্রমোদে রাত্রিযাপন করিলে অনিষ্টের সম্ভাবনা নাই ; এসব স্থলে রাত্রি জাগরণই মহা অনিষ্টজনক। আমোদ প্রমোদ বা দুঃখ, সকল রকম উদ্বেজনার পরই অবসাদ আসিয়া থাকে। যক্ষ্মারোগের যাঁহাদের সম্ভাবনা আছে তাঁহাদের পক্ষে শান্তিময় জীবন, উত্তম খাদ্য ভক্ষণ এবং যথেষ্ট পরিমাণে নিদ্রা পরম শুভফল প্রসব করিয়া থাকে।

সহজে ঘাঁহারা কাতর হইয়া পড়েন এরূপ লোকের যে যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে, এধারণা ভ্রান্ত। বড়ই আনন্দের কথা যে একজন ফরাসী চিকিৎসক যক্ষ্মারোগে যাহাতে দৈহিক বাধা দিবার শক্তি বর্দ্ধিত হয় তাহার বিশেষ চেষ্টা করিতেছেন। এই ফরাসী চিকিৎসক যদিও কোনও নিশ্চয় সিদ্ধান্তে উপনীত হইতে পারেন নাই, তথাপি তিনি একটি বড় সত্যকথার উক্তি করিয়াছেন। তিনি বলেন যক্ষ্মারোগে জীবাণু তত চিন্তার বিষয় নয়—যত রোগকে বাধা দিবার দৈহিক শক্তি। অর্থাৎ দেহ সুস্থ, স্বাভাবিক ও সবল অবস্থায় থাকিলে যক্ষ্মার জীবাণু বিশেষ অনিষ্ট করিতে পারে না। জার্মান ডাক্তারগণ বলিয়া থাকেন যে প্রত্যেক মানুষেরই যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা আছে। বস্তুতঃ মৃত্যুর পর শবদাবচ্ছেদ করিয়া দেখা গিয়াছে যে প্রায় সকল লোকেই জীবিত কালের কোনও না কোনও সময়ে যক্ষ্মার জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হইয়াছিল। অধিকাংশ লোকই এই বিষয়ে দেহ হইতে বিতাড়িত করিতে সমর্থ হইয়াছিল—অর্থাৎ মনুষ্যদেহ স্বাভাবিক অবস্থায় থাকিলে যক্ষ্মারোগের জীবাণুকে বাধা দিতে বিশেষরূপ সক্ষম।

এক্ষণে বোধ হয় অনেকেরই জানেন যে যক্ষ্মা বংশানুক্রমিক ব্যাধি নহে ; অর্থাৎ পিতামাতার যক্ষ্মা রোগ থাকিলে সন্তানগণের যে যক্ষ্মা হইবে এমন কোনও কথা নাই। এতদিন যে এসম্বন্ধে এই ভ্রান্ত ধারণা লোকে পোষণ করিয়া আসিতেছেন ইহা বড়ই আশ্চর্যের বিষয়। লোকের এইরূপ ধারণার কারণ এই যে তাঁহারা প্রায়ই যক্ষ্মারোগগ্রস্ত পিতামাতার পুত্রকন্যাগণকে এই রোগে আক্রান্ত হইতে দেখিয়াছেন। ব্যাধিগ্রস্ত পিতামাতার জীবদ্দশায়

পুত্রকন্যাগণ তাঁহাদের দ্বারা সংক্রামিত হইয়া প্রায় এইরূপ আক্রান্ত হইয়া থাকে। পিতামাতার নিকট হইতে আমরা শারীরিক অবস্থা ও গঠন অর্থাৎ constitution পাইয়া থাকি এবং বিশেষ বিশেষ লোকের বিশেষ বিশেষ ব্যাধিদ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে। যে সব লোকের যক্ষ্মাদ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে, তাঁহাদের শারীরিক ও মানসিক অবস্থা জন্মরোগে বা মূত্রাশয়রোগে ঘাঁহাদের আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা তাঁহাদের হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন। দেহ যাহাতে সর্বদা সুস্থ থাকিতে পারে তাহার জন্য বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন আবশ্যিক। এমন লোক অনেক আছেন ঘাঁহাদের যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা আছে ; এরূপ লোক হয়ত কখনও জীবদ্দশায় এই ভীষণ ব্যাধিদ্বারা আক্রান্ত না হইতে পারেন এবং প্রকৃতপক্ষে এই রোগের হস্ত হইতে মুক্ত থাকেন কিন্তু তথাপি তাঁহাদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন আবশ্যিক। এরূপ লোকের পরিবার মধ্যে যক্ষ্মারোগের ইতিহাস থাকিলে তাঁহাদের বিশেষ সতর্ক হওয়া দরকার। এরূপ লোক ব্যাধিগ্রস্ত হইলে আরোগ্যলাভ সুত্বর পরাহত হয়। এরূপ লোকের ক্রটি হইলে হঠাৎ ব্যাধিগ্রস্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে ; তবে যেরূপ সকল বিষয়ের দুই দিক আছে এসব বিষয়েও অগ্রবিধার সহিত ক্ষতিপূরণের ব্যবস্থা আছে। ঘাঁহাদের রক্তের চাপ অতিশয় কম, খাদ্যদ্রব্য পরিপাকের ব্যাঘাত হয় এবং স্নায়বিক দৌর্বল্য বা ব্যাধি দেখিতে পাওয়া যায়, তাহাদের যক্ষ্মারোগে হইবার সম্ভাবনা থাকে ; কিন্তু এসব লোকের যৌবনই বিপজ্জনক সময় ; যৌবন পার হইলে বিপদের শঙ্কা হ্রাস হইয়া থাকে। তাঁহাদের

দৈনিক পরিশ্রম বা ব্যায়ামের অভাব হইলে বিশেষ ক্ষতি হয় না। অতিরিক্ত পরিশ্রমজনিত অবসাদ তাঁহাদের বিপদের সূচনা করিয়া থাকে।

অতিরিক্ত ভোজন করিলে এসব লোকের হয়ত একটু পরিপাকের গোলমাল উপস্থিত হয়। কিন্তু সাধারণ সুস্থ ও সবল ব্যক্তির স্থায়ী অতিভোজনের জন্ত তাঁহাদিগকে কষ্ট পাইতে হয় না। সকলেই কোনও না কোনও সময় কৃতান্তের অধিগত হইবে; তবে যঁাহাদিগকে আমরা ক্ষীণদেহী বা delicate এই আখ্যা প্রদান করিয়া থাকি, তাঁহাদের সাধারণতঃ সবল ও স্থূলকায় ব্যক্তিগণের অপেক্ষা ব্যাধিগ্রস্ত হইবার বেশী ভয় বা সম্ভাবনা থাকে না।

যঁাহাদের যক্ষ্মা রোগগ্রস্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে তাঁহাদের কোন কোন বিষয়ে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন আবশ্যিক। গুরুতর পরিশ্রমজনিত অবসাদ বা শ্রান্তিক্রিম্ভ দেহ তাঁহাদের পক্ষে বিষময় ফল প্রসব করিয়া থাকে। মত্তপান বা যাহাতে মত্ততা আসিতে পারে এরূপ কোনও মাদকদ্রব্য তাঁহাদের পক্ষে নিষিদ্ধ। কোনও বিষয়ে বাড়ি-

বাড়ি বা পরিমিত সীমার অতিরিক্ত গমন তাঁহাদের পক্ষে কর্তব্য নহে। কোনও সংক্রামক ব্যাধিদ্বারা আক্রান্ত হইলে তাঁহাদের পক্ষে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন আবশ্যিক। শীতের সহিত জ্বর বা ঠাণ্ডা লাগিয়া কম্পন কিংবা tonsilitis হইলে দেহের স্বাভাবিক নিরাময়শক্তি হ্রাস হইয়া যায়। এরূপ স্থলে বিশেষ সতর্কতা আবশ্যিক হইয়া পড়ে। এরূপ স্থলে একটা tonic সেবন বিশেষ উপকার করিয়া থাকে। আবার সময়ে অসময়ে ঔষধ সেবন করাও অগ্ৰায়, চিকিৎসকের পরামর্শ ভিন্ন ঔষধ সেবন করা কর্তব্য নহে। একথা যেন সকলেই স্মরণ রাখেন যে যক্ষ্মা রোগ সহজেই নিবারিত হইতে পারে; সুতরাং এই ভীষণ ব্যাধিকে পৃথিবী হইতে বিতাড়িত করিবার চেষ্টা করা কর্তব্য। যঁাহাদের অর্থাভাব জনিত দরিদ্রতা নাই, যঁাহাদের সুখাশ্রয়ের অভাব নাই, যঁাহারা আবশ্যিক মত পোষাক পরিচ্ছদ পরিধান করিতে পারেন, তাঁহারা যদি যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হ'ন তবে বড়ই লজ্জার কথা। এসব লোকের কোনওরূপ ওজর দেখাইবার কারণ থাকা উচিত নয়।

মনে রাখিবেন

বাঙ্গলার জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

রোগীর পথ্য

(কবিরাজ — শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়)

প্রবন্ধান্তরে বলিয়াছি—আবার বলি, রোগ নিরূপণ করিয়া ঔষধ প্রয়োগ করা যেরূপ তুরূহ কাবা, সেইরূপ পথ্য নির্বাচন করাও তুরূহ কাবা। ব্যাধির ও দোষের প্রতিকূল পথ্য প্রয়োগ করিলে ব্যাধি হইতে মুক্তি লাভের কোনই আশা থাকে না বরং ব্যাধি উদ্ভবের বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে। পথ্যাদির নিয়ম পালন করিলে অনেক ক্ষেত্রে ব্যাধি নিবারণের জন্ত ঔষধ প্রয়োগের প্রয়োজন হয় না। শাস্ত্রেও কথিত হইয়াছে :—

“বিনাপি ভেষজৈর্ব্যাধি পথ্যাদেব নিবর্ততে।

নতু পথ্য বিহীনানাং ভেষজানাং শত্রুরপি ॥”

অর্থাৎ, বিনা ঔষধেও রোগ আরোগ্য হইয়া থাকে কিন্তু পথ্যাদির নিয়ম-পালন না করিলে শত্রু ঔষধেও ব্যাধির উপশম হয় না। এই জন্ত পথ্য-পথ্যের নিয়ম মানিয়া চলিতে হয়।

ব্যাধি অনন্ত—কে বলিবে কত! নিত্য নূতন ব্যাধি মানব শরীরে প্রবেশ লাভ করিয়া শরীর ও মন উভয়কেই নষ্ট করিয়া থাকে। কত মানব নিত্য নূতন ব্যাধির কবলে পড়িয়া ইহধাম হইতে চির বিদায় লইতেছে কে জানে?

ব্যাধি গণনা করা সহজ সাধা কার্য্য নহে। যে সকল ব্যাধি প্রায়শঃ বা ক্রটিং মানব শরীরকে আশ্রয় করিয়া পীড়া প্রদান করে, সেই সকল ব্যাধি

গণনা করিয়া আয়ুর্বেদচর্চাঙ্গণ নিদানাদি-তত্ত্ব ত্রিদোষ বিজ্ঞানের উপর প্রতিষ্ঠা করিয়া গিয়াছেন। মনে হয় আয়ুর্বেদচর্চাঙ্গণ যদি এই ত্রিদোষ বিজ্ঞানকে আশ্রয় করিয়া নিদানাদি-তত্ত্ব প্রতিষ্ঠা না করিতেন এবং কোন্‌ দ্রব্যে কোন্‌ দোষের সমতা রক্ষা হয়, কোন্‌ দ্রব্যে কোন্‌ দোষের ক্ষয় হয়, ইত্যাদি তথ্য রস, গুণ, বীৰ্য্য, বিপাক, প্রভাব প্রভৃতির কথা না বলিতেন তাহা হইলে আজ পদ্যান্ত বৈজ্ঞানিকশাস্ত্রের আয়ুষ্কাল থাকিত কিনা সন্দেহ।

ব্যাধি শরীরে প্রকাশ পাইলেই ত্ত্বচিকিৎসকের শরণ লওয়া বিবেচক জনগণের কষ্টের কার্য্য। নিম্ন লিখিতভাবে পথ্যের ব্যবস্থা করিলে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়। আমাদের এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে সকল ব্যাধির পথ্যাপথ্য সম্বন্ধে আলোচনা করা অনস্তু, তথাপি মোটামুটিভাবে আলোচনা করা বাইতেছে।

স্বল্প

আমরা এই প্রবন্ধে প্রথমে জ্বরর পথ্যাপথ্য সম্বন্ধে আলোচনা করিব। কারণ জ্বর প্রায়ই

* মনীয় পুস্তকপাল পিতৃদেব হর্ষেদ শাস্ত্রাব্যাপক স্প্রমিদ্ধ চিকিৎসক কবিরাজ শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় দ্বারা লিখিত ‘ত্রিদোষ তত্ত্ব’ নামক বৈজ্ঞানিক-ঔষধ ১৩৩৪-৩৫ সনের আয়ুর্বিজ্ঞান নামক মাসিক পত্রিকায় দ্রষ্টব্য।

প্রত্যেক নর-নারী, বালক-বৃদ্ধ, যুগ-যুগতীর শরীরে আশ্রয় লয়। বিশেষতঃ আমাদের এই ম্যালেরিয়া প্রপীড়িত বাংলাদেশে এমন সৌভাগ্য খুব কম লোকেরই আছে যিনি জ্বর রোগে আক্রান্ত হন নাই।

জ্বরের তরুণাবস্থায় লঙ্ঘনই সুপথ্য। জ্বর যেদিন প্রকাশ পায় সেইদিন একেবারে উপবাস করা উচিত। পরে লঘু পথ্য সেবন করিলে বিশেষ সুফল দর্শায়। উপবাসের দিন পিপাসা পাইলে রোগীকে গরম জল পান করিতে দিতে হয়। কিন্তু পিত্তজ্বরে শীতল জল রোগীকে পান করিতে দিতে হইবে। এইরূপ উপবাস অথবা লঘুপথ্য সেবন করিলে শরীর হালুকা হইয়া যায় এবং জ্বর বিরামের পক্ষে সহায়তা করে। এমনভাবে লঙ্ঘন দেওয়াইতে হয় যাহাতে রোগী দুর্বল হইয়া না পড়ে। এ বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত। কারণ রোগী দুর্বল হইয়া পড়িলে মূল ব্যাধি সারিয়া গেলেও দুর্বলতা বহুকাল ভোগ করিতে হয়।

জ্বরের তরুণাবস্থায় তৃষ্ণ পথ্য প্রয়োগ করা কর্তব্য কর্তব্য নহে। তরুণ জ্বরে যদি শ্লেষ্মার প্রকোপ থাকে এবং সেই অবস্থায় যদি তৃষ্ণ পথ্য হিসাবে প্রয়োগ করা যায় তাহা হইলে তাহার সুফল না ফলিয়া কুফলই ফলিয়া থাকে। উক্ত হইয়াছে :--

“জীর্ণ জ্বরে কফে ক্ষীণে ক্ষীরংস্তাদয়তোপমম্।

তদেব তরুণে পীতং বিষদকৃন্তি মানবম্॥”

অর্থাৎ, পিণ্ডের আয় তরুণ জ্বরে তৃষ্ণ অপকারী হইয়া থাকে কিন্তু যদি শ্লেষ্মার সংশ্রব না থাকে তাহা হইলে জীর্ণ জ্বরে তৃষ্ণ অমৃতের আয় কার্য্য করিয়া থাকে।

লঙ্ঘন কি ভাবে দেওয়াইতে হয় তাহা পূর্বের বলিয়াছি। রোগীর বলাবল ও বয়স সম্বন্ধে বিবেচনা

করিয়া লঙ্ঘন দেওয়াইয়া লঘু পথ্য প্রয়োগ করিতে হইবে। এখন আপনারা অনেকে হয়ত প্রশ্ন করিবেন, জ্বরের প্রথমেই লঙ্ঘনের ব্যবস্থা কেন? ইহার শাস্ত্রীয় যুক্তিই বা কি? জ্বরে জঠরাগ্নির বল নষ্ট এবং স্রোত সকলের অবরোধ হয়। প্রাণের উত্তরের জ্ঞাত এস্থলে লঙ্ঘন দেওয়াইবার কারণ সম্বন্ধে শাস্ত্রীয় যুক্তি উদ্ধৃত হইতেছে।

উক্ত হইয়াছে ;--

“আমাশয়স্থো-হহ্মাগ্নিঃ সামো মার্গান্ পিধাপয়ন্।

বিদধাতি জ্বরং দোষস্তস্মান্নলঙ্ঘনমাচরেৎ॥”

ইহার অনুবাদ, দোষ অর্থাৎ বায়ু, পিত্ত ও কফ আমাশয়স্থ হইয়া জঠরাগ্নিকে নষ্ট ও মার্গ সকলকে অরোধ করিয়া জ্বর উৎপাদন করে। এই কারণেই জ্বরের প্রথমেই লঙ্ঘন দেওয়ান আবশ্যিক।

এইবার লঘু পথ্যের কথা আরম্ভ করা যাউক। জল-মাগু অর্থাৎ মাগু জল দ্বারা পাক করিবার প্রণালী অনুসারে পাক করিয়া তাহাতে কিঞ্চিৎ মাপ মত লেবুর রস ও মাপ মত কিঞ্চিৎ লবণ মিশ্রিত করিয়া তরুণ জ্বরের রোগীকে দিবসে একবার ও রাত্রে একবার সেবন করিতে দিতে হইবে। অল্প সময় যদি ক্ষুধার উদ্রেক হয় তাহা হইলে ফল সেবন করিতে দিতে হইবে। এজ্জাত দাড়িম, বেদানা, সামান্য দুই এক টুকরা মিশ্রী ব্যবহার করা যাইতে পারে। যদি রোগীর কাশী থাকে তাহা হইলে তাল মিশ্রী দিতে হইবে। রোগীর যদি কোষ্ঠ কাঠিখ থাকে এবং যদি বুঝা যায় রোগীকে প্রয়োগ করা চলিলে তাহা হইলে কিস্মিস্ বা মনেকাও দেওয়া যাইতে পারে।

অনেক রোগী আছেন, যাহারা মাগু খাইতে অভ্যস্ত নহেন। তাহাদিগকে জোর করিয়া মাগু

ধাওয়ান উচিত নহে। কারণ যে খাচ্চ তাঁহার (রোগীর) সাজ্জা নহে সেইরূপ পথ্য যদি প্রয়োগ করা যায় তাহা হইলে হিতে বিপরীত হইয়া যাইবে। অতএব তাঁহাদের জন্ত অচ্চ ব্যবস্থা করিতে হইবে। শরীর পালো যথাবিধানে পাক করিয়া তাহাতে কিঞ্চিৎ লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া সাগু প্রয়োগের বিধানানুসারে প্রয়োগ করিতে হইবে।

লাজ মগুও তরুণ জুরে পথ্য হিসাবে প্রয়োগ করিলে তাহাতে অত্যন্ত সুফল লাভ করা যায়। থৈএর ধান বাড়িয়া গরম জলে দিয়া পরিস্কার কাপড়ে ছাঁকিয়া তাহাতে দাড়িমের রস অথবা লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া কিঞ্চিৎ মিশ্রী সহযোগে পান করিতে দিতে হইবে। সর্বদা মনে রাখিতে হইবে যে এই সকল মগু যেন একটু তরল জাতীয় হয়।

রোগী যখন আরোগ্যের পথে অগ্রসর হইবে তখন পথ্যেরও পরিবর্তন করিতে হইবে। তখন মগু, পেয়া প্রভৃতি না দিয়া টাটকা মুড়ি, থৈ, মুগ বা মসুরের যুগ, দাড়িম, বেদানা প্রভৃতি দিতে হইবে। পরে যখন জ্বর ত্যাগ হইয়া যাইবে তখন একদিন রুটি পথ্য দিয়া অচ্চ পথ্য প্রদান করিতে হইবে। আরোগ্য লাভের পর স্নানাদি করিয়া স্বাস্থ্য-নীতি সকল পালন করিয়া চলিতে হইবে।

যদি রোগীর পিত্ত প্রকৃপিত থাকে অর্থাৎ, রোগীর যদি দাহ প্রভৃতি থাকে তাহা হইলে ধনে ও পলতা একত্র সিদ্ধ করিয়া ছাঁকিয়া দ্বিগুণ দুইবার পান করিতে দিতে হইবে। পূর্ব লিখিত পথ্য সকল যথাবিধানে প্রয়োগ চলিবে। ক্ষেতপাপড়া সিদ্ধ করিয়া ছাঁকিয়া সেই জলও দেওয়া যাইতে পারে।

অধুনা কি পল্লী, কি নগর জনপদের সকল স্থলেই যে ব্যাপক বা বাত-শ্লৈশ্মিক জ্বর দেখা দিতেছে বাহাকে

পাশ্চাত্য চিকিৎসাতত্ত্ববিদ পণ্ডিতগণ 'ই.ফু.জেন্ডা' নামকরণ করিয়াছেন তাহারও পথ্যাপথ্য তরুণ জুরের পথ্যাপথ্যের স্থায় হইবে। এক কথায়, তরুণ জুরের সামান্যতর উক্ত বিধানানুসারে পথ্য প্রয়োগ করিলে বিশেষ সুফল লাভ করা যায়।

আর এক কথা, তরুণ জুরে বাহিরের ঠাণ্ডা বাতাস লাগান ভাল নহে। জ্বর লইয়া রুগ্নিতে ভিজিয়া বেড়ান বা গুরু পরিশ্রম করা নিষিদ্ধ। কারণ রুগ্নিতে ভিজিয়া বেড়াইলে বা পরিশ্রম করিলে জ্বর প্রবলীকার ধারণ করে। অতএব জ্বর শরীরে প্রকাশ পাইলেই বিশ্রাম করা প্রয়োজন।

অতীত এই প্রাক্তে সাম্মিপাতিক জুরের পথ্য-পথ্য সম্বন্ধে কিছু বলিতে চাই না। ইংরাজী চিকিৎসাশাস্ত্র বাহাকে 'টাইফয়েড', 'নিউমোনিয়া' প্রভৃতি বলেন, তাহাকে আমাদের আয়ুর্বেদ শাস্ত্রকারগণ জ্বরোদগ প্রকার সাম্মিপাতিক ব্যাধির অন্তর্ভুক্ত করিয়া গিয়াছেন এবং এই সকল সাম্মি-পাতিক ত্রিদোষজ ব্যাধির চিকিৎসা কৌশল অতি সুন্দররূপে বর্ণনা করিয়াছেন। 'টাইফয়েড' প্রভৃতি সাম্মিপাতিক জুরের চিকিৎসায় আয়ুর্বেদীয় ঔষধ অমৃতের স্থায় কার্য্য করিয়া থাকে। এই রোগে রোগীর অবস্থা একরূপ থাকে না; সেইজন্ত কেবল পথ্য সম্বন্ধে কিছু বলা অসম্ভব। অবস্থা ভেদে পথ্য প্রয়োগ করিতে হয়। 'টাইফয়েড' নামক যে সাম্মি-পাতিক জ্বর তাহার পেটের অবস্থা এমন হয় যে কিছুই জীর্ণ করার সামর্থ্য থাকে না। সেই সকল ক্ষেত্রে ছানার জল পন্যন্ত প্রয়োগ করিতে হয়। বাহা হউক, যদি কোন দিন এই সকল ব্যাধির চিকিৎসা কৌশল লিখিবার অবসর পাই তাহা হইলে তখন চিকিৎসা কৌশল বিনিবার সঙ্গে সঙ্গে অবস্থা-ভেদে পথ্যের কথাও বিনিবার বাসনা রাখিলাম। জীর্ণজ্বর প্রভৃতির কথা আগামীবারে আলোচনা করা যাইবে।

দুর্লভ ব্রাদু-দংশন “ল্যাক্টিয়োল” ড্রেসিং দ্বারা আরোগ্য

কলিকাতা ক্যাম্পবেল হাঁসপাতালের হাউস সার্জন এস. কে. বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয় একটা ব্যাঘ্র-দংশনের রোগীকে “ল্যাক্টিয়োল” দিয়া ক্রুরূপে আরোগ্য করিয়াছেন তাহার বিবরণ নিম্নে দেওয়া গেল :—

পাঁচু সেথ একটা ব্যাঘ্র দ্বারা রাতমত জখম হইয়া ১৮ই জানুয়ারী ১৯৩১ সালে ক্যাম্পবেল হাঁসপাতালে চিকিৎসার্থ ভর্তি হয়। তাহার হাত ও পা এত বেশী জখম হইয়াছিল যে ভিতরকার মাংসপেশীগুলি পর্য্যন্ত ছিন্নবিছিন্ন হইয়াছিল।

ভর্তি হইবার ৩৪দিন পরে জখমগুলি ব্যাপক-ভাবে বিবাক্ত হইয়া ফুলিয়া উঠাতে অস্ত্র করা হয়। অস্ত্র করিবার পর দেখা গেল যে রোগীর অত্যন্ত জ্বর হইয়াছে ও কাটা ঘা হইতে পুঁজু নির্গত হইতেছে ও পচা মাংস বাহির হইতেছে। বীজাণু আরক ও বীজাণু-শোধক আরক দ্বারা ঘা ধোয়াইয়া ‘আইওডিন’ লাগাইয়া ও ‘সিরাগ’ ইঞ্জেক্সন দিয়া কিছু উপকার না পাইয়া শেষে “Lacteol” দিয়া ধোয়ান স্থির

হইল (ভর্তি হইবার মাসেক খানেক পর)। যে ভাবে ঘা ধোয়ান হইত তাহা এই :—

প্রথমে বিশুদ্ধ বীজাণুরহিত (Sterile) জল দ্বারা ঘাটা ধুইয়া শুক করিয়া পুঁজিয়া “ল্যাক্টিয়োল” ঘায়ের ভিতর ঢালিয়া পুনরায় ‘গজ’ ল্যাক্টিয়োল দিয়া ভিজাইয়া ঘাট আবৃত্ত করিয়া ব্যাণ্ডেজ বাঁধিয়া দেওয়া হইত। প্রত্যহ এইরূপ করিয়া পুরাতন “ড্রেসিং” বদলাইয়া নূতন করিয়া ঘা ধোয়াইয়া বাঁধিয়া দেওয়া হইত।

এইরূপ সাত দিন ধোয়াইয়া ও বাঁধিবার পর ঘা পরিস্কার হইয়া আসিতে লাগিল ও দুই সপ্তাহের মধ্যে বেশ লাল ও সারিবার মুখে যাইতে লাগিল। যখন পচন বন্ধ হইয়া গেল ‘ল্যাক্টিয়োল’ বন্ধ করিয়া দেওয়া গেল ও রোগীকে ১২ই মার্চ আরোগ্য করিয়া হাঁসপাতাল হইতে ছাড়িয়া দেওয়া গেল।

তিনি বলেন যে তাঁহার দৃঢ় বিশ্বাস যে “ল্যাক্টিয়োল” দিয়া ঘা ধোয়াইয়াছিলান বলিয়া এত শীঘ্র ও এরকম আশ্চর্যভাবে ঘা সারিয়া গিয়াছে।

শিশুদিগের খাওয়া

শ্রীঅমলকুমার গাঙ্গুলী

পুষ্টিকর খাদ্য

শিশুদিগের খাওয়া দাওয়া বিষয়ে মাতারই সর্বাপেক্ষা অধিক জ্ঞান থাকা দরকার। কিন্তু সব সময়ই শিশুর খাওয়া ভিটামিন আছে কি প্রোটিন আছে কিম্বা অথ কোনও ধাতুজ পদার্থ আছে তাহা জানিবার প্রয়োজন হয় না। নিম্নলিখিত জিনিষগুলি মনে রাখিলেই চলিবে :—

দুগ্ধ—দিনে ১ কোয়ার্ট। কিশোর বয়স্কদিগের জন্ম ১ পাইট (Pint)। চার বৎসরের অধিক বয়স্ক শিশুদিগকে দিনে ১টি করিয়া ডিম্ব দেওয়া যাইতে পারে।

তরকারি প্রতিদিনই খাওয়ান দরকার। আলু ভিন্ন আরও দুই প্রকার তরকারি খাওয়ান প্রয়োজন। খোসা শুদ্ধ রন্ধন করা আলুই উপকারী।

দিনে অন্ততঃ দুইটি করিয়া ফল। একটি টাটকা।

প্রতিদিন চিবাইবার মত কিছু শক্ত খাদ্য।

এক গ্লাসের অধিক জল সকালে উঠার পর এবং প্রতিবার খাইবার পর।

খাওয়ার পর অল্প পরিমাণ মিষ্টি নিয়মিত-সময় অনুযায়ী প্রতিদিন চাহিবার ভোজন করান উচিত।

খাইবার সময় মনের সুখ ও প্রসন্নতা থাকা প্রয়োজন।

শিশুদিগের পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা

দুই বৎসরের শিশু হইতেই পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা দেওয়া কর্তব্য। যদি কোনওক্রমে তাহারা বিছানা কিম্বা কাপড় জামা প্রস্রাব করিয়া ভিজায় তাহা হইলে দেখিতে হইবে সে অসুস্থ আছে কি না। সাধারণতঃ শিশুরা অসুস্থতার জন্ম কিম্বা স্বভাবতঃ প্রস্রাব করিয়া বিছানা ভিজায়। এই স্বভাব ছাড়াইতে হইবে সাহায্য ছাড়া তাহারা নিজেরা শিখিতে পারে না। এবং প্রত্যেক শিশুকে পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা দিতে হইবে।

প্রথমতঃ পরীক্ষা করাইয়া দেখা উচিত সে অসুস্থতা নিবন্ধন প্রস্রাব করে কি না। যদি উক্ত কারণ অসম্ভব মনে হয় তাহা হইলে তাহাকে অভ্যাস শিক্ষা দিতে হইবে।

সর্বদা নিজে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইবে যে এই প্রস্রাব করা দোষ ছাড়ান যাইতে পারে।

শিশু যাহাতে কাপড়ে প্রস্রাব করা বন্ধ করে সে বিষয়ে তাহার মনোযোগ আকর্ষণ করিবে।

শিশুকে জানান দরকার সে কাপড়ে প্রস্রাব করা অভ্যাস ছেড়েছে। তাহাকে বুঝাইয়া দাও যে এঅভ্যাস শুধরাইতে হইবে, আমি কেবলমাত্র তোমায় সাহায্য করব।

এই উপায়গুলি নিয়মিতরূপে ও যথাযথভাবে পালন করুন। রাত্রিতে নির্দ্ধারিত সময়ে ভোজন করান। রাত্রে ভোজনের পর কিছু খাইতে অথবা পান করিতে দেওয়া উচিত নয়। শয়নের পূর্বে রোজ প্রস্রাব করিয়া শোওয়া অভ্যাস করান। একটু বেশী রাত্রিতে প্রতি দিন তাহাকে জাগাইয়া প্রস্রাব করান।

এই অভ্যাস যে নিবারণ করা যায় না তাহা ভাবিবেন না।

শিশুকে জানাইবেন না যে ইহা ছাড়ান যায় না।

শিশুকে অনুভব করাইবেন না যে সে প্রস্রাব না করিয়া থাকিতে পারে না।

কোনও উপায়ে তাহাকে নিকৃৎসাহ করিবেন না।

ছেলেদের ভোজনে শিক্ষা

শিশুদের দেখান দরকার যে, যে কোনও খাবারই হউক খাইতে হয়। নির্দিষ্ট সময় ছাড়া খাইতে নাই।

তোমার সম্মুখে যাহা রাখা হয় তাহা তুমি খাও শিশু ইহা দেখুক, মাতা তাঁহার শিশুকে বার বার ভোজন করান যেন তাঁহার কার্য সৃষ্টির আনন্দ-দায়ক অংশ ছাড়া অণু কিছু না ভাবেন। অর্থাৎ তাহা বার ভোজন করাইতে যেন বিরক্তিভাব না দেখান।

রুচিকর খাবার খাওয়ান দরকার এবং এককালে অল্প খাওয়ান প্রয়োজন। শিশুর বাহাতে রুচি হয় তাহাতে দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন।

খাওয়ার জন্ত আশ্রয় সময়ে দেওয়া প্রয়োজন। যদি না খায় খাবার তুলিয়া লইতে হইবে।

তাহাকে বুঝাইতে হইবে খাওয়াটা তাহার একমাত্র কাজ।

একবারে অল্প করিয়া নূতন খাদ্য খাওয়ার চেষ্টা করা প্রয়োজন। নূতন খাবার একবারের বেশী খাওয়ার চেষ্টা করিতে হইবে। অর্থাৎ কোনও নূতন খাবার প্রথমতঃ শিশু খাইতে ইচ্ছা করেন বলিয়া আর তাহাকে সেই খাবার দেওয়া উচিত নয় মনে করবেন না।

নির্দিষ্ট সময় বাতীত কিছু খাইতে দেওয়া উচিত নয়।

তাহার কোনও খাবার খেতে রুচি বা অরুচি আসে এসম্বন্ধে তাহার সম্মুখে কিছু আলোচনা করা উচিত নয়।

খাও রুচি বা অরুচি সম্বন্ধে তাহাকে অপরে কিছু বলবেন না।

সে আদৌ খেতে পারে না এরূপ বলবেন না। অপরের ক্ষুধার সহিত তাহার ক্ষুধার তুলনা করিবেন না।

তাহাকে জানিতে দিবেন না যে তাহার খাওয়ার জন্ত আপনি চিষ্টন্ত ও ব্যাধিত।

নিজে যখন খাইতে শিখিবে তখন তাহাকে আর খাওয়াইয়া দিবেন না।

খাইবার জন্ত তাহাকে কোনও রকমে পীড়ন করিবেন না।

বালককে মিষ্ট কথায় ভুলাইয়া, ধমকানি দিয়া অথবা জোর পূর্বক খাওয়াইবেন না।

মনে রাখিবেন সুস্থ শিশু যদি একবার না খায় তাহাতে তাহার কিছু ক্ষতি হয় না। মাতাপিতা যেমন বাঁতা খায় ছেলে সেই ভাবে খাবে এরূপ নহে। অসুস্থকরণ দ্বারা বালক ভাল মন্দ খেতে অভ্যস্ত হয়।

যে সমস্ত খাবার শরীরের পক্ষে উপকারী তাহাই খাইতে শিখানো কর্তব্য।

শিশুর মুখ

চিকিৎসকগণ বলেন যে অল্প বয়সে দাঁত পড়া বাল্যজীবনের একটা রোগ। শিশুদিগের জন্মের পূর্বের দেহ পরিপোষণের অভাব গর্ভস্থ শিশুর অসুস্থতা। এবং পূর্ব পুরুষগণের এই রোগ থাকিলে শিশুদিগেরও এই রোগ হওয়া সম্ভব। ইহাতে শিশুকাল হইতেই এই রোগ থাকিলে শিশুকে অল্প বয়সে এবং অনেকবার দন্ত রোগ চিকিৎসকের নিকট লইয়া যাওয়া উচিত।

অসুবিধা ভোগ করাইবার পূর্বেরই চিকিৎসা করা প্রয়োজন। যদি সকল দাঁত পড়া পর্য্যন্ত পিতামাতা অপেক্ষা করেন তাহাতে তাহার বায়ও অধিক হইবে এবং শিশুর পক্ষেও তাহা ক্ষতিকর হইবে। সেইজন্য শিশুদিগের প্রথম দাঁত উঠার পর হইতে মধ্যে মধ্যে চিকিৎসকের উপদেশ লওয়া উচিত।

আমেরিকায় যুক্তরাজ্যের কোনও কোনও প্রদেশে দাঁত দেখাইবার জন্য শিশুরা বিদ্যালয় হইতে ছুটি পায়।

সুস্থ থাকিতে হইলে মুখের রোগ নিবারণের পক্ষে যে রকম প্রয়োজন আর কোনও অঙ্গ সুস্থ রাখা তত প্রয়োজন নহে।

মুখের ভিতর দিয়াই বাতাস এবং খাবার প্রবেশ করে অতএব যদি মুখ অপরিষ্কার থাকে তাহা হইলে কোনও সময়ে নানা রোগের জীবাণুপুঞ্জ দেহে প্রবেশ করিতে পারে। অতএব এই সকল জীবাণুর আক্রমণের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করিবার মত উপযুক্ত শক্তি-মুখে থাকা প্রয়োজন। কারণ যদি এই জীবাণুপুঞ্জ

কোন প্রকারে ক্ষয়প্রাপ্ত দণ্ডের মধ্যে আশ্রয় করে তাহা হইলে অতি সদর সংখ্যায় বর্দ্ধিত হইতে থাকিবে এবং ক্রমশঃ দেহের জীবনীশক্তির অংশ সংকলের উপর আধিপত্য বিস্তার করিবে।

শিশুদিগের অভ্যাস

দৈনন্দিন কার্য্য সূচির মধ্যে স্বাস্থ্য নিয়য়ক এই কয়েকটা অভ্যাসই যদি শিশুদিগের করান যায় তাহা হইলে তাহাদের স্বাস্থ্যরক্ষার উপযোগী অথ কোনও অভ্যাস ততটা সহায়তা করিবে না। নিউইয়র্ক মহরের স্বাস্থ্যবিভাগ কর্তৃপক্ষ কয়েকটা নিয়ম শিশু-দিগের শিখাইবার জন্য স্থির করিয়াছেন।

শিশুদিগের নানা প্রকারের খাবার খাইতে অভ্যাস করান উচিত। এক প্রকার বা দুই প্রকার খাবার সর্বদা খাওয়ান উচিত নহে। তাহাদের শারীরিক উন্নতিকর খাওয়া খাওয়ান উচিত। ভাল করিয়া চিবাইয়া খাইতে দেওয়া উচিত। কিছুক্ষণ অন্তর তাহাদের অধিক পরিমাণে জল পান করিতে দেওয়া উচিত। প্রত্যহ স্নান করান উচিত। প্রত্যহ তিনবার করিয়া দাঁত মাজা এবং বিশেষতঃ রাত্রে ঘুমাইবার পূর্বের একবার ভাল করিয়া দাঁত মাজা কর্তব্য। মুখ এবং হাত সর্বদা পরিষ্কার থাকিবে এবং খাইবার পূর্বের ভাল করিয়া হাত ধুইবে। দশ হইতে নিম্ন বয়স্ক শিশুদিগকে ভাল বাতাস চলে এইরূপ ঘরে প্রত্যহ ১১ঘণ্টা ঘুমাইতে দেওয়া কর্তব্য। প্রত্যেক শিশুকে মূল্য বাতাসে ব্যায়াম ও খেলায় যোগদান করিতে দেওয়া কর্তব্য। প্রতিদিন বালকের নিয়মিত সময়ে কোষ্ঠ পরিষ্কারের দিকে লক্ষ্য রাখিবে।

শিশুদিগের মেজাজ

সকল সময়েই শিশুদিগের রাগের কোনও না

কোনও কারণ থাকে। যদি শিশু অস্থির কিম্বা ক্রান্ত না হয় তখণ্ড তাহার রাগ দেখা যায় কিম্বা রাগ যদি তাহার স্বভাব হয় তাহা হইলে ইহা তাহার উন্নতির পক্ষে ক্ষতিকর। নিজের ক্রোধ সংযম করিয়া তাহাকে আদর্শ দেখাইবে।

শিশুদিগের রাগ নিবারণ করিতে হইলে তাহাকে উচিতমত বিশ্রাম ও শাস্তি উপভোগ করিতে দেওয়া কর্তব্য। তাহাকে বুঝিতে দেওয়া উচিত যে সে রাগের দ্বারা কিছু লাভ করে না। তাহার রাগ কোনও রকমে গোহের ভিতর না আনাই কর্তব্য। এই উপায়ে শিশুর রাগ কমিতে পারে।

অধিক রাত্রি জাগরণ করা কিম্বা গোলমালের ভিতর লইয়া যাওয়া অনুচিত। কোনও রকমে উৎকোচ, ভৎসনা বা ধমকানির দ্বারা ভয় দেখান উচিত নয়। বালকের সরল ভাব পরিবর্তন করিও না। তাহার রাগ সম্বন্ধে আলোচনা না করাই কর্তব্য। তাহার রাগের সময় কাহারও হাসা উচিত নয় তাহাতে সে ইহাকে মজা বলিয়া মনে করে। লোকে তাহার মেজাজ সম্বন্ধে বাহা বলে তাহাতে মনোযোগ দেওয়া বা চিন্তিত হওয়া উচিত নয়। শিশুর ক্রোধ হইলে অথ কোনও লোক যেন তাহাকে বিরক্ত করিয়া ক্রোধের উপশম করিতে চেষ্টা না পায়। বাহাতে সে রাগ করে ঐ রকম কোনও কাজ করা উচিত নয়, কিম্বা রাগের সময় সে বাহা চায় তাহা দেওয়া উচিত নয়। মনে রাখিবেন যদি কোনও শিশু রাগ করিয়া কিছু লাভ করে তাহা হইলে সে রাগ করে। ক্রোধ সংযম মনুষ্য-লাভের প্রকৃষ্ট পন্থা।

শিশুদিগের হিংসারূতি

হিংসারূতি শিশুরও ভয়ানক ক্ষতিকর।

ইহা তাহাকে অস্থির করে, মনে নিরানন্দ ভাব আনে এবং সে কাহারও সহিত মিশিতে পারে না। যখন সে বড় হয় তখনও এই হিংসারূতিই তাহার সুখ ও উন্নতির পথে কণ্টক স্বরূপ হয়। শিশুর খেলানা ও স্বত্বকে অবহেলা করিও না।

তাহার জিনিষপত্র বাহাতে অপরের সহিত ভাগ করিয়া লইতে পারে এবং অপরের যে সকল জিনিষে দাবী আছে সে তাহাতে যেন অবহেলা না করে সেইরূপ শিক্ষা দেওয়া প্রয়োজন। কোনও শিশুকে ছাড়িয়া অপর কোনও শিশুকে অধিক আদর করা উচিত নয়। সকল শিশুর প্রতি সমান ভাবে ব্যবহার করিতে হয়। কোনও শিশুকে অপরের সহিত তুলনা করা উচিত নয়।

শিশু হিংসারূতি লইয়া জন্ম গ্রহণ করে নাই মনে রাখিবেন। কোনও শিশুই জন্মকাল হইতেই হিংসুক হয় না। ভাল শিক্ষা দিলে হিংসারূতি নিবারণিত ও শোধিত হইতে পারে। ঈর্ষাপরায়ণ ব্যক্তি অপরের সহিত সূচাক্রমে কার্য্য করিতে বা খেলা করিতে পারে না। স্মরণ রাখিবেন ঈর্ষাপর-তন্ত্রতা কু-অগ্রাস।

শিশুদিগের উপর পিতা

আত্মীয় ক্ষমতা

শিশুর উপর অপর কাহারও অপেক্ষা পিতামাতার প্রভাব অধিক। যখন হইতে কিছু কিছু শিক্ষা করে তখন হইতে তাহার পিতামাতা তাহার সহিত থাকেন। শিশুকে মিত্রতা শিখাইতে হইলে তাহাকে মানুষের মত দেখিতে হইবে। (যেমন যুবকদের অনুভব বৃত্তি থাকে শিশুদিগেরও আছে।) তাহার সহিত মেহপূর্ণ ও ভদ্র ব্যবহার করুন। কোনও সাংসারিক বিষয়ের

আলোচনা হইলে তাহাতে শিশুরা যাহা বলে তাহা হাসিয়া উড়াইয়া দিবেন না। তাহাদের বিশ্বাস তাহাদের মতামত অবহেলা করিবেন না।

নিজে প্রতিজ্ঞা পালন করিয়া দেখান যে সর্বদা প্রতিজ্ঞা পালন করা উচিত। শিশু যখন কোনও প্রশ্ন করে তখন তাহার মিথ্যা উত্তর দিয়া ভুলাইবেন না। কোনও কাজ করিতে হইলে তাহাকে যথাসাধ্য চেষ্টা করিতে শিখান উচিত। সে যে কাজ করে তাহাতে প্রশংসা করা উচিত এবং চেষ্টা করিলেও প্রশংসা করুন। শিশুকে নকিবার পূর্বে সে কি বলে এবং তাহার মনোভাব কিরূপ তাহা মনোযোগ দিয়া শুনুন।

তাহাকে সর্বদাই ছোট ছেলের মত দেখিবেন না। ইহাতে আপনি হয়'ত মুখী হইতে পারেন কিন্তু শিশুর বৃদ্ধির পক্ষে ইহা ক্ষতিকর। কোনও কিছু শিখাবার বয়স হয় নাই এমন মনে করবেন না!

শিশু যত শীঘ্রই সকল বিষয় জ্ঞান লাভ করে, নিজের কার্য্য করিতে শিক্ষা করে, তাহার পক্ষে ততই মঙ্গল, ততই জীবন যাত্রা তাহার পক্ষে সুগম হইবে।

শিশু যাহা কিছু চায় তাহাই দিয়া তাহাকে নষ্ট করিবেন না। জীবনে সে যাহা ইচ্ছা করিবে তাহাই পাইতে পারে না। এইকথা সে যত শীঘ্র বুঝিতে পারে ততই ভাল। ইহাতে তাহাকে হতাশ করিবে না।

শিশু-অবস্থায় যেরূপ শিক্ষা পায় বয়সকালে সেইরূপই তৈয়ারী হয়। আপনি যেরূপ ইচ্ছা করিবেন শিশুকে সেই প্রকারই তৈয়ারী করিতে পারিবেন। অতএব সে বাহাতে ভাল হয় তাহার চেষ্টা করুন। প্রত্যেক পিতামাতারই শিশুদের সহিত বন্ধুর আয় ব্যবহার করা উচিত। তাহার সহিত খেলা করুন, গল্প করুন এবং লেখাপড়া করুন।

কলিকাতার লোক সংখ্যা

	১৯২১ সালে	১৯৩১ সালে	বেশী
পুরুষ	৭,২৪,২৪৮	৭,৮৭,৪০৩	৬৩,১৫৫
স্ত্রীলোক	৩,৫৩,০১৬	৩,৭৪,০০৭	২০,৯৯১
মোট—	১০,৭৭,২৬৪	১১,৬১,৪১০	৮৪,১৪৬

বর্তমান আদম-শুমারীতে বাংলার জন-সংখ্যা

বিভিন্ন জেলার বিস্তৃত হিসাব

জেলার নাম	পুরুষ ১৯৩১	স্ত্রী ১৯৩১	মোট ১৯৩১	বৃদ্ধি বা কমাতি
ব্রিটিশ বাংলা	২৫,৯৭৯,৮৮৩	২৪,০২৭,৪৯৩	৫০,০০৭,৩৭৬	+ ৩,৩০৭,১৭৫
বর্ধমান	৮১২,০৪১	৪৫৮,৬১৫	১,২৭০,৬৫৬	+ ১৩৫,৮৮৫
বীরভূম	৪৭২,৬০৯	৪৭৪,৮১৬	৯৪৭,৪২০	+ ৯৫৭,০০০
বাঁকুড়া	৫৫৭,৪৬৩	৫৫৪,৮৭৪	১,১১২,৩৩৭	+ ৯২,৩৯৬
মেদিনীপুর	১,৪১৩,৭৩৩	১,৩৭৭,৫৮৬	২,৭৯১,৩১৯	+ ১২৪,৬৫৯
হুগলী	৫৮৮,৮২২	৫১৭,৯৮০	১,১০৬,৮০২	+ ২৬,৬৬০
হাবড়া	৬০০,১৬৭	৪৯৯,২১২	১,০৯৯,৩৭৯	+ ১০১,৯৭৯
২৪-পরগণা	১,৪৬৩,১৮০	১,২৪৫,৩২৯	২,৭০৮,৫০৯	+ ২৪৯,৭১৭
কলিকাতা	৭৮৭,৪০৩	৩৭৪,০০৭	১,১৬১,৪১০	+ ৮৪,১৪৬
নদীয়া	৭৮৮,৩০৪	৭৪১,৪৭২	১,৫২৯,৭৭৬	+ ৩৫,০৭৮
মুর্শিদাবাদ	৬৮৪,১৪৩	৬৮৬,৭১৫	১,৩৭০,৮৫৮	+ ১৪৭,২৫৭
যশোহর	৮৭০,০৯০	৭৯৯,৬৮৭	১,৬৭০,৭৭৭	- ৫১,৬৪২
খুলনা	৮৪৯,২৬৪	৭৭২,৭১৫	১,৬২১,৯৭৯	+ ১৫৩,০০৯
রাজশাহী	৭৪১,২০৭	৬৮৭,৯২১	১,৪২৯,১২৮	- ৬৮,২১০
দিনাজপুর	৯২২,৭৮০	৮৩১,৩৭২	১,৭৫৪,১৫২	+ ৪২,২৫৭
জলপাইগুড়ি	৫৩৪,৩৮৪	৪৪৯,২১০	৯৮৪,৫৯৪	+ ৪৭,৩২৫
দার্জিলিং	১৬৮,৩৩৯	১৪৮,০০০	৩১৬,৩৩৯	+ ৩৩,৫৯১
রংপুর	১,৩৫৩,৫২৪	১,২৩৫,৮৯০	২,৫৮৯,৪১৭	+ ৮৫,৯৯২
বগুড়া	৫৫৭,৩৫৬	৫২৯,১৩৭	১,০৮৬,৪৯৩	+ ৩৭,৪৫১
পাবনা	৭৪০,৭২৪	৭০৯,১১১	১,৪৪৯,৮৩৫	+ ৫৫,৩৭৮
মালদহ	৫২৭,৫৪৮	৫৩৫,৫৬১	১,০৬৩,১০৯	+ ৫২,৪২৭
ঢাকা	১,৭৪২,৯৩৪	১,৬৯০,১৬৯	৩,৪৩৩,১০৩	+ ২৭৫,৯৬৭
মৈমনসিং	২,৬৬২,৮২৫	২,৪৫২,১৮৩	৫,১১৫,০০৮	+ ২৫৮,৩৮৬
ফরিদপুর	১,২০৪,১৬৫	১,১৫১,৭৭৮	২,৩৫৫,৯৪৩	+ ১৩৬,৬৯৩
বাথুরগঞ্জ	১,৪৯৬,২৪৩	১,৪২৪,৭১৬	২,৯২০,৯৫৯	+ ৩১৮,১৮০
ত্রিপুরা	১,৫৯৬,৬৮২	১,৫১২,৪৮৬	৩,১০৯,১৬৮	+ ৩৬৪,৫১৮
নোয়াখালী	৮৫৭,৯৩২	৮৪৫,৭৫০	১,৭০৩,৬৮২	+ ২৩০,৮৯৬
চট্টগ্রাম	৮৭১,১০৩	৯২১,৯৮৯	১,৭৯৩,০৯২	+ ১৮১,৬৭০
চট্টগ্রামপার্বত্য অঞ্চল	১১৪,১১৮	৯৯,০০৮	২১৩,১২৬	+ ৩৯,৮৮৩
দেশীয় রাজ্য	৫১৫,৪৯২	৪৫৬,৭৯৯	৯৭২,২৯১	+ ৭৫,৩৬৫
কুচবিহার	৩১২,৮১৯	২৭৭,২৫৩	৫৯০,০৭২	- ২,৪১৭
ত্রিপুরা রাজ্য	২০২,৬৭৩	১৭৯,৫৪৬	৩৮২,২১৯	+ ৭৭,৭৮২
দেশীয় রাজ্য সমেত বাংলা	২৬,৪৯৫,৩৭৫	২৪,৪৮৪,২৯২	৫০,৯৭৯,৬৬৭	+ ৩,৩৮২,৫৪০

রক্তহীনতায় অব্যর্থ ঔষধ



আজকাল আমাদের দেশে রক্তহীনতা রোগের প্রাদুর্ভাব বেশ ক্রমশঃ বাড়িয়াই চলিয়াছে। প্রায় সর্ববিধ রোগেই অধিকদিন যাবৎ ভুগিলে, রক্তহীনতা উপস্থিত হয়। সময় মত ঔষধ প্রয়োগ না করিলে এই রক্তহীনতা হইতেই শেষ পর্য্যন্ত ক্ষয়জাতীয় রোগের আবির্ভাব হইয়া দেহকে অতি শীঘ্রই ধ্বংসের পথে লইয়া যায়। আজকাল এই অবস্থা দূরীকরণার্থ বহুবিধ ঔষধ আবিষ্কৃত হইলেও “হিমোজেন” নামক একটি ঔষধ ও তৎসম্পর্কিত অগাধ কতিপয় ঔষধ বিশেষরূপে কার্য্যকরী বলিয়া বহু চিকিৎসক ইহা ব্যবহার করিয়া থাকেন। সমস্ত রক্ত হইতে এই ‘হিমোজেন’ বৈজ্ঞানিক উপায়ে তৈয়ারী করা হয় এবং তৎসহ ‘ভাইটামিন’ নামক একটি অতি উপাদেয়, পুষ্টিকর দ্রব্য মিশ্রিত করা হয়।

‘হিমোজেন উইথ্‌ নর্ম্যাল সেরাম্’—পেটের অন্ত্রের সঙ্গে রক্তহীনতা প্রকাশ পাইলে এবং উদরের ব্যথা ইহা বিশেষরূপে কার্য্যকরী।

‘হিমো—হাইপো—ফস্ফা—ইউস্‌কোঃ’—ফস্ফাসের যাবতীয় রোগের সহিত রক্তহীনতা প্রকাশ পাইলে ইহা অব্যর্থ সন্ধান।

‘হিমো—সার্সেপ্যারিলা’—সিফিলিস্ বা উপদংশ রোগে রক্তহীনতা উপস্থিত হইলে

তাহার অগাধ চিকিৎসার সহিত এই ঔষধ প্রয়োগ ও বিশেষ উপকার সাধন করিয়া থাকে।

‘হিমোজেন উইথ্‌ লিভার এক্সট্রাক্ট’—যাবৎ রক্তহীনতায় ইহা একমাত্র অমোঘ ঔষধ।

‘হিমো—ম’ড’—রক্তহীনতার ফলে শিশু-দিগের দেহের পরিপুষ্টি প্রতিহত হইয়া থাকে। এরূপ অবস্থায় এই ঔষধ বিশেষ ফলপ্রসূ।

‘ম্যারো—হিমোজেন’—যাবতীয় ক্ষয়রোগ, অপরিপুষ্ট ও গলগলরোগে এই ঔষধ অতুলনীয়।

‘হিমো—লেসিথিন্‌ ফস্ফেট’—স্নায়ুদৌর্বল্য, ইন্ড্রিয়শৈথিল্য, ষ্টিরিয়া ও অবসাদ রক্তহীনতার ফলে উপস্থিত হইয়া থাকে। এই সকল অবস্থায় এই ঔষধ বিশেষ ফলপ্রসূ।

‘নেডিও হিমোজেন’—দুর্বলতা, অপুষ্টি, রিকটস্, ইন্ড্রিয়শৈথিল্য ও ফুসফুসের রোগের সহিত রক্তহীনতা প্রকাশ পাইলে এই ঔষধ অতুলনীয়।

‘কুইনো—হিমোজেন’—ম্যাকেরিয়ায় বহুদিন যাবৎ ভুগিবার মধ্যে রক্তহীনতা উপস্থিত হইলে এই ঔষধ বিশেষ উপকার করিয়া থাকে।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত ১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum) ভ্যাকসিন (Vaccine)

—এবং নানানিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৮৩নং প্রসন্নতা স্ট্রীট, কলিকাতা।

ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যহীনতার একটি কারণ

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

শ্রীনিমন্তেন্দ্র রায়

এখন এ সমস্ত বিষয়ের প্রতিকার কি ? প্রথমতঃ শৈশবকাল হইতেই যাহাতে শিশুরা সুস্থ সবল হইয়া বর্দ্ধিত হইয়া উঠে, সে দিকে মাতাপিতার বিশেষ যত্ন লইতে হইবে ; তারপর ছেলেমেয়েদের জ্ঞান হইলে স্বাস্থ্যের উপকারিতা তাহাদের জদয়ঙ্গম করাইয়া দিতে হইবে। তাহাদের স্বাস্থ্যের সঙ্গে নৈতিক চরিত্রও যাহাতে উদ্ভিন্নরূপে বিকশিত হইয়া উঠে সেদিকে লক্ষ্য রাখিতে হইবে এবং সে বিষয়েও শিক্ষা দিতে হইবে। নৈতিক চরিত্রের সহিত স্বাস্থ্যের নিকট-সম্বন্ধ। সন্তান অসৎ, উচ্ছৃঙ্খল হইলে তাহার স্বাস্থ্য সবল সুস্থ থাকিতে পারে না। স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে ছেলেমেয়েরা শিক্ষায়, কর্মে, জ্ঞানে সমস্ত দিকেই উন্নতি সাধন করিতে পারিবে।

আমাদের শিক্ষার পদ্ধতির কথা পূর্বেই উল্লেখ করিয়াছি। এরূপ শিক্ষায় ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য, জীবন নষ্ট হইয়া মনুষ্যত্ব বিকশিত হইতে পারিতেছে না। এরূপ শিক্ষা দিতে হইবে যে শিক্ষার ভিতর দিয়া ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যের এবং নৈতিক চরিত্রের উন্নতি সাধন হয়, শিক্ষার মধ্যে ধর্মের ভাব যাহাতে আসে সেরূপ শিক্ষার আলোচনা হওয়ায় দরকার। ইহাতে দেহের এবং মনের বহুল পরিমাণে উন্নতি সাধন হইয়া থাকে। ছেলেমেয়েরা যাহাতে স্বাধীন

ভাবে জীবিকা নির্বাহ করিতে পারে এরূপ শিক্ষার ব্যবস্থা বহুল পরিমাণে দরকার। পাশ্চাত্য দেশ-গুলিতে শুধু বিশ্ববিদ্যালয়ের লম্বা লম্বা ডিগ্রী লইয়াই ছেলেমেয়েরা বাহির হয় না, তাহারা নিজের নিজের জীবিকা অর্জননের উপায় শিখিয়া পাঠ সমাপ্ত করে। সে সমস্ত দেশগুলিতে শিক্ষার পদ্ধতিই ঐক্য। সেই জন্য যদিও ঐ সমস্ত দেশে শতকরা ৯৭।৯৮ জন শিক্ষিত তথাপি বেকার সমস্যা আমাদের ত্যায় এত অধিক নয়। আমাদের দেশে শিক্ষার হার মাত্র শতকরা ৮.৯ জন তথাপি আজ বেকার সমস্যা প্রবল। প্রতি বৎসর যে ক'জন ছাত্র বিশ্ববিদ্যালয়ে ডিগ্রী লইয়া বাহির হইতেছে তাহাদের আর এখন চাকুরী জুটিতেছে না। স্বাধীনভাবে জীবিকা অর্জন করিবার পন্থা তাহারা শিক্ষা পায় না কেরানীগিরি করা ছাড়া যে তাহাদের আর গতি নাই। এই বেকার সমস্যার জন্য আজ বহু লোক অর্দ্ধাশনে দিন কাটাইতেছে।

আজকাল মেয়েদের মধ্যেও শিক্ষার বিস্তার যথেষ্ট হইতেছে ইহা খুবই আনন্দের বিষয়। স্বাস্থ্যের দিক দিয়া দেখিতে গেলে এ শিক্ষা পদ্ধতিতে মেয়েদের স্বাস্থ্যের আরও অধিক ক্ষতি হইতেছে। পুরুষদের অপেক্ষা মেয়েদের শারীরিক এবং মানসিক

শক্তি হীন সূত্রাং যে শিক্ষা পদ্ধতি পুরুষেরই দৈহিক তথা মানসিক অবনতি ঘটাইতেছে তাহা যে মেয়েদের পক্ষেও কুফল ঘটাইবে ইহাতে আশ্চর্যের বিষয় কিছুই নাই। দেশের প্রত্যেক লোকের চেষ্টা বাতীত ইহার প্রতীকার নাই। আমাদের দেশকাল অনুযায়ী শিক্ষা পাওয়াই আমাদের প্রয়োজন। জ্ঞান লাভের জন্ত শুধু কতকগুলি বৃহৎ বৃহৎ পুস্তক মুগ্ধ করাওয়া পৃষ্ঠে বড় বড় ডিগ্রী খেতাব লাগাইয়া স্বাস্থ্য জীবনটাকে নষ্ট করিয়া দিয়া বিশ্ববিদ্যালয় আমাদের ছাড়িয়া দিতেছে। ফলে আমাদের দেশের ছেলেমেয়েরা বড় বড় ডিগ্রী খেতাবরূপ বেড়ী পরিয়া চরিয়া খাইতে পারিতেছে না; শুধু ডিগ্রী, খেতাবের ভার বহন করিয়া মরিতেছে। এই বেকার সমস্যার দিনে আমাদের প্রত্যেকেরই স্বাধীন-ভাণে যাহাতে জীবিকা নির্বাহ করা যাইতে পারে, সেইরূপ শিক্ষার বহুল প্রচলনের জন্ত চেষ্টা করা উচিত। সর্বাপেক্ষা দুঃখের বিষয় যে আমরা ত্রৈকিয়াণ্ড শিখি না, চেষ্টা করি না, পরের মুখের দিকে তাকাইয়া থাকি।

শুধু কাগজ কলমে লিখিলে বা সভা সমিতি করিয়া বড়তা দিলেই ত আর কাজ হয় না! প্রত্যেকেরই চিন্তা করা ভাবা উচিত এবং সেই সঙ্গে কাজ করা উচিত। এক্ষণে আমাদের প্রচলিত শিক্ষা পদ্ধতিতেই ছেলেমেয়েদের শিক্ষা যখন দিতে হইতেছে তখন সেই সম্বন্ধে দু একটি কথা বলিব।

ছেলেমেয়েরা অন্ততঃ পক্ষে একবেলা যে কোন প্রকার শারীরিক ব্যায়াম যাহাতে করিতে পারে, সে বিষয়ে মাতাপিতা বা অভিভাবকদের দৃষ্টি রাখিতে হইবে। যাহারা অপেক্ষাকৃত দুর্বল তাহাদের পক্ষে প্রত্যুষে এবং বৈকালে মুক্ত বায়ুতে

ভ্রমণ করাই শ্রেষ্ঠ ব্যায়াম। শুধু ছেলেদের পক্ষেই এ নিয়মটি ধরাবাঁধা করিলে চলিবে না, মেয়েরাও যাহাতে নানা প্রকার ক্রীড়া বা শারীরিক উন্নতির জন্ত কোন বিশেষ ব্যায়াম করিতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে। অনেকে মেয়েদের জন্ত শারীরিক পরিশ্রমের ব্যবস্থা পছন্দ করেন না। তাঁহাদের মত—মেয়েরা আজীবন গৃহের কোণে অবরুদ্ধ থাকিয়া গৃহলক্ষ্মীর স্থায় পারিবারিক সুখশান্তি আনয়ন করিবেন, তাহাদের পক্ষে শারীরিক বলের চর্চা করিয়া দমি সাজা কোন প্রয়োজন নাই বরং ইহাতে তাঁহাদের প্রাণ হইতে স্নেহ, মমতা চলিয়া যায়। এ সৃষ্টি (?) খণ্ডন করিবার সাধ আমার নাই। দেহচর্চা করিয়া নিজেকে রক্ষা করিবার ক্ষমতা অর্জন করিলে রোগ ব্যাধির হস্ত হইতে নিজেকে নিরাময় করিবার শক্তি উপার্জন করিলে, নিজেকে সদা সুখী ও উন্নতির পন্থা আয়ত্তে আনিলে যে মানুষের প্রাণে দয়া, মায়া, স্নেহ, মমতা চলিয়া যাইবে বা 'ভাগ্যবৎ অশুদ্ধ' হইবে এমন কোন কারণ দেখি না। পরন্তু আজকালকার স্ত্রী স্বাধীনতার যুগে মেয়েদের শারীরিক বলের খুবই প্রয়োজন। অনেকে আবার স্ত্রী স্বাধীনতার নাম করিতেই ফোঁস করিয়া গর্জিয়া উঠিবেন। 'যাক্ সে পথে এখন আর যাইব না। পারিবারিক সুখ শান্তির কথা ধরিলেও মেয়েদের স্বাস্থ্য চর্চার খুবই প্রয়োজন। পূর্বেই বলিয়াছি বার মাসে তের প্রকারের রোগ ভোগ আমাদের সংসারে নিত্য সহচর এবং মেয়েদের মধ্যেই সাধারণতঃ রোগ ভোগ অধিক। এজন্ত দেহটাকে সশল সুস্থ করিয়া রোগের আক্রমণ হইতে না দেওয়া পারিবারিক শান্তির যে কতদূর

সহায়ক তা' আমাদের দেশের শতকরা একশত জন ভুক্তভোগীই জানেন। জাতির দিক দিয়া দেখিলে যে কেহই দেখিতে পাইবেন যে মা যদি রুগ্না হন, অম্বলের ব্যারামে ভোগেন তাঁর গর্ভজাত সন্তান কখনই সুস্থ, সবল হইয়া জন্মে না বা জন্মিয়াও ডিসপেপ্সিয়াকে ডাল্লার বণ্টন করিয়া খাইয়াও ছাড়াইতে সক্ষম হয় না। এইরূপ সন্তান লক্ষ লক্ষ কোটি কোটি জন্মিয়া জাতির মুখ উজ্জ্বল করিতেছে না কোন দিন করিবে? আজ যাহারা মেয়ে কাল তাহারা সন্তানের জননী হইবে। এজন্ত আজ হইতেই তাহাদের শরীর এমন উপাদানে, এমন ভাবে তৈরী করিতে হইবে যাহাতে কাল তাহারা সুস্থ, সবল সন্তান সন্ততীর জন্ম দিয়া সমাজের, দেশের, জাতীর উন্নতির সাহায্য করিতে পারে। জাতির বল ভরসা দেশের মেরুদণ্ড কাহারো?

যাক্, এখন আমার নির্দিষ্ট বক্তব্য বলি। শারীরিক পরিশ্রমের সহিত তাহাদের যথাসাধ্য পুষ্টিকর আহাৰ্য্য দিতে হইবে। আমাদের দেশে সকলের সংসারের অবস্থা এত দৃচ্ছল নয় যে ছেলেমেয়েদের নিয়মিত পুষ্টিকর আহাৰ্য্য জোগাইতে পারেন; ইহা খুবই সত্য কিন্তু পুষ্টিকর আহাৰ্য্য যে সমস্তই মূল্যবান ইহারও কোন কারণ নাই। একটু বিবেচনা করিয়া চলিলেই হয়। আজকাল সহর, বাজার, পল্লীগ্রামে সমস্ত স্থানেই চায়ের অধিপত্য বিস্তার করিয়াছে এবং তৎসহিত বিস্কুট সহচরও বিद्यমান। প্রাতঃকালে শয্যার মধ্যেই এক পেয়ালা চা এবং দুখানি বিস্কুট ছেলেমেয়েদের সম্মুখে না ধরিয়া দিয়া কিছুক্ষণ শারীরিক পরিশ্রম করিতে বাধ্য করাইয়া পরে ১৫২০টা ভিজান অঙ্কুর-

যুক্ত ডোলা আদার বা ইক্ষুগুড়ের সহিত খাশিতে দেওয়া উচিত। ইহাতে বায় কম অথচ আহাৰ্য্যও পুষ্টিকর। নানা প্রকার ফলমূল যাহাতে তাহারা খাইতে পায় তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে। পল্লী-গ্রামে আম, জাম, কাঁটাল, পেঁপে, খেজুর, পেয়ারা আনারস, খরমুজ, বেল, কুল, মেবু, নারিকেল, কলা প্রভৃতি সময়োপযোগী ফল মূল অনায়াসসাধ্য এবং ইহার জন্ত অধিক অর্থের প্রয়োজন হয় না। এ সমস্ত ফলমূল ছেলেমেয়েদের অধিক খাইতে দেওয়া উচিত। পল্লীগ্রামে অনেক গৃহস্থ ঘরেই বৈকালে ছেলেমেয়েদের মুড়ি নারিকেল, দুধ চিড়া কলা প্রভৃতি খাইতে দিতে দেখা যায়, ইহা অতি উত্তম ব্যবস্থা। সহর বাজারে দেখিতে পাই বৈকালেও ছেলেমেয়েদের চা পান করিতে দেওয়া হয় এবং তৎসহিত একটু পাউরুটীর টুকরা বা দু'চারখানা বিস্কুট দেওয়া হয়। অনেক গৃহে দু'খানা ফুলকা লুচির ব্যবস্থা জল খাবারের জন্ত করা হয়। তাহাও পরিষ্কার সাদা বিদেশী চিনির সাহায্যে। বলা বাহুল্য ইহা অপেক্ষা পল্লীগ্রামের ব্যবস্থা সহস্র-গুণে ভাল। “বাঙ্গালীর বিস্কুট মুড়ী” ভেজাল বর্জিত একটা উৎকৃষ্ট খাদ্য ইহা অনেক বিজ্ঞগণই পরীক্ষাদ্বারা প্রমাণ করিয়া দেখাইয়াছেন। তারপর নারিকেল একটা উৎকৃষ্ট পুষ্টিকর খাদ্য। অনেকে ছেলেমেয়েদের পেটের অসুখ করিবে এই ভয়ে নারিকেল, পেয়ারা, কলা প্রভৃতি জিনিষ খাইতে নিষেধ করেন কিন্তু ইহা অশ্রায়। ছোটবেলা হইতেই এ সমস্ত জিনিষ তাহাদের আহাৰ্য্যের অভ্যাস করান ভাল, অতিরিক্ত খাইয়া না ফেলে ইহাই দেখা প্রয়োজন। আহাৰ্য্যের অভ্যাসের উপর গুরুত্বপূর্ণ জিনিষ ইজম করিবার শক্তি অনেকটা নির্ভর করে।

নারিকেল, পেয়ারা, কুল, কাঁটাল প্রভৃতি জিনিষ ফল মূল যদিও গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু খুবই পুষ্টিকর খাদ্য এবং এই সমস্ত ফল ছেলেমেয়েদের নিয়মিত আহারের ব্যবস্থা করিলে তাহাদের অস্থিত 'করিবেই না পরন্তু তাহাদের স্বাস্থ্যের বহুল উন্নতি হইবে। আজকাল বিদেশী সাহেবী রংধারী চিনি দেশে সর্বত্র আধিপত্য বিস্তার করিয়াছে কিন্তু স্বাস্থ্যের দিক দিয়া বা আর্থিক হিসাবে দেখিতে গেলে এই চিনি আমাদের সর্বনাশ সাধন করিতেছে। এই চিনি দেহের কোন উপকারেই আসে না, পুষ্টিকর জিনিষ ইহার মধ্যে কিছুই থাকে না। অত্যধিক দেশে এই চিনির আমদানী হইয়া প্রতি বৎসরে কোটি কোটি টাকা বিদেশে চলিয়া যাইতেছে এবং দেশের লাল পুষ্টিকর চিনির আবাদকে একেবারে নষ্ট করিবার উপক্রম করিয়াছে। আর দশ বৎসরের মধ্যে মনে হয় দেশ হইতে ইক্ষুগুড়ের চাষ একেবারে উঠিয়া যাইবে।

যাক, দরিদ্রতার দোহাই দিয়া ছেলেমেয়েদের জন্ত যথাসাধ্য পুষ্টিকর আহাৰ্য্য না জোগান কখনই গম্ভীর্য্যোচিত কর্তব্য নহে। দারিদ্র্যের মধ্যে দিয়া কি করিয়া ছেলেমেয়েদের জন্ত যথাসাধ্য পুষ্টিকর আহাৰ্য্যের ব্যবস্থা করা যাইতে পারে, সে সম্বন্ধে আগামী সংখ্যায় কয়েকটি কথা বলিবার ইচ্ছা রহিল। এ স্থলে আর একটি কথা না বলিয়া থাকিতে পারিলাম না। অবশ্য ইহার মধ্যে আমার খুব বেশী কিছু সার্থক নাই। প্রতি গৃহেই দেখিতে পাই রোহিত মৎস্য গৃহে আসিলে মুড়াটা যায় কঠোর খালায়, ভাল দুধটুকু ভাল আমটী, ইত্যাদি সর্বপ্রকার উৎকৃষ্ট পুষ্টিকর আহাৰ্য্যটির অধিক অংশটুকু অল্প হইলে প্রায় সমস্ত অংশটুকু গৃহকর্তার খালাতে যায় ব কি অংশ লইয়া ছেলেমেয়েরা মারামারি করে, কঠো

ঠাকুরাণীর বা গৃহের যাহারা বধু তাহাদের আশ্রয় দ্বারাই অর্দ্ধ পরিমিত আহাৰ্য্য সারিতে হয়। আমার মতে প্রত্যেকটি উৎকৃষ্ট আহাৰ্য্যের অধিক অংশটুকু কঠোর খালায় না দিয়া ছেলেমেয়েদের পাতায় দেওয়া উচিত। তাহাদেরই এখন উৎকৃষ্ট আহাৰ্য্যের প্রয়োজন, তাহাদের এখন দেহের বৃদ্ধি এবং বুদ্ধির বিকাশের সময়। উৎকৃষ্ট আহাৰ্য্যই হইতেছে তাহার প্রধান উপাদান। যাক, এ সমস্ত লিখিয়া আর পাঠক-পাঠিকাদের বিরক্তিভাজন হইতে ইচ্ছা করি না, পূর্বেই বলিয়াছি ইহাতে আমার বড় বেশী কিছু লাভ নেই তবে এটুকু পড়িয়া যদি নিজের বাড়ীর কঠোরদের একটু নজর এ-দিকে হয় এই ভরসায়ও যে লিখি নাই এমন মিথ্যাও বলিতে বাধ বাধ হইতেছে।

আর দু'একটি কথা বলিয়াই প্রবন্ধ শেষ করিব। প্রত্যেক অভিভাবকদেরই উচিত শিশুকাল হইতেই ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ে উপদেশ, উৎসাহ দেওয়া, কেন না, ছোটবেলা হইতে স্বাস্থ্য জিনিষটাকে যত্নের অভাবে কুশিক্ষায় নষ্ট করিয়া দিলে সে স্বাস্থ্য যুবা সময়ে পূর্ণ সম্পূর্ণতা প্রাপ্ত হয় না, ফলে স্বাস্থ্য এবং তৎসহিত মনটীও আজীবন নষ্ট হইয়া যায়। বয়স্ক হইয়া ঠেকিয়া যখন মানুষ স্বাস্থ্যের উপকারিতা বুঝিতে পারে তখন অনেকেরই আর তাহা পুনরুদ্ধার সম্ভবপর হয় না। সর্বদা মনে রাখা উচিত যে খোলা আলো এবং মুক্ত বায়ুই প্রকৃতপক্ষে আমাদের দেহ মন, প্রাণ, স্বাস্থ্য। আহাৰ্য্য অপেক্ষাও এই দুইটি জিনিষ শুধু মানব নয়, পৃথিবীর যাবতীয় জীবজন্তুর অধিক প্রয়োজনীয় এবং উপকারী। আজকাল অনেক অভিভাবকেরা বলেন, "আজকালকার ছেলে-মেয়েদের দিকে তাকালে আতঙ্কে প্রাণ শিউরে উঠে

না আছে মুখে লাবণ্য, চোখে জ্যোতিঃ, দেহে শক্তি, বুকে বল। আমরা যখন এদের বয়সী ছিলাম, তখন কি যে উত্তম, আকাঙ্ক্ষা, বল ছিল আমাদের প্রাণে ! এরা যেন সব প্রাণহীন।” আজকালকার অভিভাবকদের একদিন ঐরূপ অবস্থা ছিল তাহা বর্তমান সময়ের দৃষ্টান্ত দেখিয়া বুঝিতে না পারিলেও একদিন যে আমাদের পূর্বপুরুষেরা শৌর্যো, বীর্যো খুবই উন্নত ছিলেন ইহা প্রব সত্য। তাহা আমরা দরিত্রতা

এবং কুশিক্ষার জন্য হারাইয়াছি। জাতি হিসাবে আমাদের উন্নত হইতে হইলে যাহারা এখন জাতীর মেরুদণ্ড তাহাদের প্রতি যথাসাধা যত্ন লইতে হইবে। প্রত্যেক মাতাপিতা বা অভিভাবকগণ এ বিষয়ে যত্নবান হইবেন আশা করি।

প্রবন্ধের আকার ক্রমশঃই বর্দ্ধিত হইতেছে সুতরাং পাঠক-পাঠিকাদের ধৈর্য্যচাঁতি করা আর উচিত নহে।

(ক্রমশঃ)

জল খাওয়া

অনেক ব্যক্তি অধিক পরিমাণ জল খাইতে নিষেধ করেন। কেহ কেহ ভাত খাওয়ার সহিত জল খাওয়া একেবারে নিষেধ করেন, এবং ভাত খাওয়ার অন্ততঃ এক ঘণ্টা পরে জল খাইতে বলেন। তাহাদের মতে জলের মিশ্রণে পাকরস নষ্ট হওয়ায় বা কম পড়ায় ভুক্ত দ্রব্যের হজমে বাঘাত ও বিলম্ব হয়।

এই মত ভ্রান্ত বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে। পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিক চিকিৎসকেরা পরীক্ষা ও অভিজ্ঞতা দ্বারা জানিতে পারিয়াছেন ও প্রকাশ করিয়াছেন, অধিক জল সেবন করিলে পাকরসের শক্তি জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া কম না হইয়া জল সেবনের জন্য বরং বৃদ্ধি পায় এবং সেজন্য হজম ভাল ও শীঘ্র হয়। স্নাত্তের জন্য জল অত্যন্ত

প্রয়োজনীয় জিনিস। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে লিখিত আছে,—

“অজীর্ণে ভেষজ বারি, জীর্ণে বারি বলপ্রদ।”

ইহার অর্থ শরীর হইতে দূষিত পদার্থ বাহির হইয়া যায় এবং শরীরে উদ্ভাপ আপনা হইতেই কম বা বেশী হয়। শীতল বা গরম জল সেবনের আবাবহিত পরেই ঐ জল গাত্রের চর্ম্মের নীচে উপস্থিত হয় এবং লোমকূপ হইতে উহা বাষ্পাকারে উড়িয়া গিয়া শরীর শীতল করে; জল রক্তের সহিত মিশিয়া যায় বলিয়া উহা হজমের সাহায্য করে এবং দূষিত পদার্থ সকলের সহিত মিশিয়া শরীর হইতে ঐ দূষিত পদার্থ বাহির করিয়া দিতে সাহায্য করে। গাত্রের চামড়া দ্বারা জল শোষিত হয় না বলিনেই হয়।

গঙ্গাজলের বিশেষত্ব

বীজাণুতত্ত্ববিদদিগের নূতন সিদ্ধান্ত এই যে, সর্বদাপেক্ষা ক্ষমতাপন্ন অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে যে সকল জীবাণু দৃষ্ট হয় না তাহারা বাতীত আরও ক্ষুদ্র এক প্রকার জীবাণু আছে তাহারা বহু অপকারী জীবাণু ধ্বংস করিতে পারে। তাহা-দিগকে ব্যাক্টেরিফাজ বলে ব্যাক্টেরিফাজ কলেরা অামাশায় এবং অতিসারে জীবাণু ধ্বংস করিতে পারে। সেগুলিকে দেখিবার কোন সম্ভাবনা নাই, সর্বদাপেক্ষা ক্ষমতাপন্ন অণুবীক্ষণ যন্ত্রেও তাহাদিগকে দেখা যায় নাই গঙ্গা-জলে এই

ব্যাক্টেরিফাজ পাওয়া যায়। ইহা চক্ষে দেখা না গেলেও গঙ্গাজল ব্যবহারে ঐ সকল জীবাণুর অস্তিত্ব বুঝিতে পারা গিয়াছে স্কুল অব ট্রপিক্যাল মেডিসিনের গবেষণাগারে গঙ্গাজলে আরও ব্যাক্টেরিফাজ মিশাইয়া উহাকে উপরিত্ত রোগগুলির অব্যর্থ ঔষধরূপে ব্যবহারোপযোগী করিবার চেষ্টা করা হইতেছে অতঃপর পরিষ্কার থিতানো গঙ্গাজল, হয় ত বৈজ্ঞানিকদিগের ফতোয়ায়, ইংরেজী শিক্ষিত সমাজে সাদরে আসন পাইবে। হিন্দুগণ আবহমান কাল অতিশয় তৃপ্তির সহিত ইহা পান করিয়া আসিতেছেন। গঙ্গাকে সুরধনী জ্ঞানে তাহারা শ্রদ্ধার চক্ষে দেখিয়া থাকেন।

মৎস্য ভোজন

মৎস্য ভোজন স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ প্রয়োজন। ইহাতে প্রোটিনের ভাগ খুব বেশী, এবং এই প্রোটিনই দেহ গঠনে বিশেষ সাহায্য করে।

মাংসের তুলনায় মৎস্য সহজ পাচ্য। ইহাতে খরচ অনেক সময় একটু বেশী পড়িলেও ইহা পুষ্টিকর। মৎস্যের মধ্যে যাহাদের দেহ চর্ম পাতলা তাহারা স্কুলচর্ম-বিশিষ্ট মৎস্য অপেক্ষা অধিক সুপাচ্য। যে সকল মৎস্য অঁাশ ক্ষুদ্র তাহারা ডিসপেপসিয়া রোগীর পক্ষে বিশেষ উপকারী। মৎস্যের মাংস শক্ত ও মোটা হইলে উহা সহজপাচ্য হয় না। লবণাক্ত শুষ্ক মৎস্য পাকস্থলীর পক্ষে তেমন উপকারী নহে, কারণ উহার মাংস শক্ত হইয়া যায় এবং সহজে পচনশীল রহে না।

চিংড়ি ও কর্কটের মাংস একটু বেশী দুপ্পাচ্য। ইহাকে সহজপাচ্য করিতে হইলে উহার সহিত ভিনিগার মিশাইয়া লইতে হয়।

মৎস্য ক্রয় করিবার সময় যাহাতে উহা যতদূর সম্ভব টাটকা হয় সেদিকে দৃষ্টি রাখিতে হয়। যে মৎস্য পচিতে আরম্ভ করে তাহা পরিপাক ক্রিয়ার বিঘ্ন জন্মায়। মাছের গা টিপিয়া উহা টাটকা কি না ধরা যায়। টাটকা মাছ অল্প শক্ত হয় এবং টিপিলেই অনতি বিলম্বে পূর্ব আকার প্রাপ্ত হয়। পচা মাছের রীতি ইহার বিপরীত। মাছের চোখ-টাটকা অবস্থায় বেশ উজ্জ্বল থাকে, কিন্তু পচিতে আরম্ভ করিলে উহা নিস্প্রভ হয় এবং কাণও বিবর্ণ হইয়া থাকে।

খাত্তের পরিমাণ

বৈজ্ঞানিক পণ্ডিতগণ এক মণ হইতে দেড় মণ ওজনের সাধারণ ব্যক্তির পক্ষে যেরূপ দৈনিক খাদ্য নির্দেশ করিয়াছেন, সাধারণের অবগতির জন্ত নিম্নে তাহার তালিকা প্রদত্ত হইল—

প্রাতঃকালে—

অন্ধুরিত ছোলা বা মুগ কিঞ্চিৎ আদা সহ /০ এক ছটাক, এবং কিঞ্চিৎ গুড় বা বাতাসা।

মধ্যাহ্নে—

চাউল—১/০ আধ পোয়া।

ডাল—/০ এক ছটাক।

মৎস্য—/০ এক ছটাক।

দুধ - /০ এক ছটাক।

আলু—/১০ দেড় ছটাক।

অণ্ড সজ্জা—১/০ আধ পোয়া।

ঘৃত—।০ সিকি ছটাক।

তৈল—।০ সিকি ছটাক।

বৈকালে—(জলখাবার)—

সন্দেশ বা অণ্ড মিষ্টান্ন—২টা (/০ এক ছটাক)।

কোন দিন মোহনভোগ বা লুচি, সিদ্ধাড়া, কচুরি প্রভৃতি মোট /০ এক ছটাক। গরম দুধ /০ এক ছটাক। সময়ের কিছু ফল।

রাত্রিতে—

আটা—১/১০ আড়াই ছটাক।

ডাল—/০ এক ছটাক।

মৎস্য—/০ এক ছটাক।

দুধ—/।০ এক পোয়া।

আলু—/১০ দেড় ছটাক।

অণ্ড সজ্জা—১/০ আধ পোয়া।

ঘৃত—।০ সিকি ছটাক।

তৈল—।০ সিকি ছটাক।

ছোলা বা মুগ এক বেলা জলে ভিজাইয়া তাহার পর একখানি ভিজা কাপড়ের উপর ছড়াইয়া রাখিলে শীঘ্র অন্ধুরিত হয়।

লবণ ও মসলা তরকারিতে অধিক দেওয়া এবং তরকারী অধিক সিদ্ধ করা অপকারী। লবণ ও মশলা রুচি হিসাবে অল্প করিয়া আহার করিতে হইবে। তরকারীতে অনেকে গুড় মিশ্রিত করেন, তাহা দোষাবহ।

বাঁহারা নিরামিষাহারী, তাঁহারা মৎস্যের পরিবর্তে মৎস্যের নির্দিষ্ট পরিমাণ ছানা খাইবেন।

কাঁজের কথা

কয়েকটি কাঁজের জিনিষ তৈরী করবার প্রণালী

THEATRICAL COLD CREAM.

White wax 100 grammes
Ceresin 100 grammes
Liquid paraffin 400 grammes
Sodium borate 8 grammes
Distilled water 17½ mls.
Perfume, a sufficient quantity.

মোম ও Ceresin মিশিয়ে তার সঙ্গে তরল প্রোটোল দাও। যতক্ষণ না ভালরূপে মিশে ততক্ষণ ফুটাও। জলে sodium borate গুলিয়া উত্তাপ দাও বাহাতে তেল ও জলের উত্তাপ সমান হয়। তখন জল ও তেল মিশিয়ে নাড় যতক্ষণ না জমিয়া যায়।

HONEY AND TOLU COUGH SYRUP.

Tincture of Tolu ... 4 drs.
Tincture of Opium
camphorated ... 2 ozs.
Syrup of Squill ... 2 ozs.
Honey, enough to make ... 1 pint.
Dose: One teaspoonful.

WHITE PINE EXPECTORANT.

Fluid extract of white pine
bark ... 1 oz.
Fluid extract wild cherry ... 1 oz.
Tr. Camphor Co. ... 2 ozs.
Chloroform ... 2 drams
Syrup of Tolu ... 8 ozs.
Glycerin enough to make ... 1 pint

মিশাও। শিশি নাড়। তারপর ১ টেবিল চামচ জলের সঙ্গে তার অর্ধেক সিরাপ দিয়া ৩ ঘণ্টা অন্তর সেবন কর।

MUSTARD LINIMENT.

Oil of mustard ... 2 drs.
Chloroform ... 2 drs.
Spirit of turpentine ... 2 drs.
Alcohol ... 1 pint
মিশাও।

ANODYNE LINIMENT

Tincture of belladonna ... 1 ozs.
Tincture of aconite ... 4 ozs.
Spirit of camphor ... 8 ozs.
মিশাও।

COLD IN THE HEAD. (মাথার সর্দি)

Menthol ... 3 grains
Powdered boracic acid ... 1 dr.
Bismuth subnitrate ... 1½ drs.
Powdered benzoin ... 1½ drs.

মিশাও। বেশ খানিকটা নিয়ে দিনে ৫৬ বার নস্তুর মতো সেবন কর।

CARBOLIC HEALING SALVE.

Carbolic acid ... 2 drs.
Lanolin ... 1 oz.
Resin cerate ... 4 ozs.

একসঙ্গে গুলিয়ে নাড় যতক্ষণ না ঠাণ্ডা হয়। পুরানো ঘায়ের অব্যর্থ মালিশ।

COLD CREAM.

Lanolin ... 8 ozs.
Vaseline ... 2 ozs.
Rose water ... 4 ozs.
Vanillin ... 3 grs.
Otto of Rose ... 2 drops

গরম না করিয়া খলে মিশাও।

LIP SALVE

Oil of almond, sweet	8 ozs.
White wax	1 oz.
Potassium chlorate, powdered	2 drs,	
Carmines	2 grs.

সামান্য গরম করিয়া মিশাও। নাড়িতে নাড়িতে ঠাণ্ডা কর। একটু গন্ধ দাও।

SPRAY FOR CATARRH

Thymol	10 grs.
Eucalyptol	10 drops
White Oil	4 ozs.

একসঙ্গে মিশাও।

(ক্রমশঃ)

নিবন্ধ

গভর্ণমেন্টের দান

উত্তর বঙ্গের আর্থিক দূর্বস্থায় প্রতিকার সম্পর্কে আলোচনা করিবার জন্ম রাজসাহী বিভাগের কমিশনার, রঙ্গপুর জেলা বোর্ডের চেয়ারম্যান এবং একজিকিউটিভ ইঞ্জিনিয়ার, গভর্ণমেন্টের সহিত সাক্ষাৎ করিতে দার্জিলিং গিয়াছিলেন। জেলা বোর্ড এবং গভর্ণমেন্ট সাহায্যদানের জন্ম যে সকল ব্যবস্থা করিয়াছেন, তাহার বিষয় আলোচিত হইয়াছিল।

দুর্দশাগ্রস্ত গ্রামবাসীদের সাহায্যের জন্ম গভর্ণর স্বয়ং ৮০০ শত টাকা দান করিয়াছেন।

ডাক্তার রমণের সংবর্ধনা

গত ২৬শে জুন শুক্রবার সন্ধ্যায় কলিকাতা টাউন হলে কলিকাতা কর্পোরেশনের পক্ষ হইতে অধ্যাপক সার চন্দ্রশেখর বেকট রমণকে ৩৩শে জুন ডাঃ আনসারিকে অভিনন্দন পত্র প্রদান করা হইয়াছে।

স্বহৃদ প্রবেশ

গত মঙ্গলবার অপরাহ্নে ৩২নং অপার সাকুলার রোডে “লিবার্টি” “বঙ্গবাণী” ও “নবশক্তি”র নূতন ভবন “লিবার্টি হাউসের” দ্বারোদঘাটন হইয়া গিয়াছে। ভারতবিখ্যাত নেতা ডাঃ আনসারি এই নূতন ভবনের দ্বারোদঘাটন উৎসবের পোরোহিত্য করেন। বহু গণ্যমান্য ব্যক্তি এই উৎসবে যোগদান করিয়াছিলেন। নূতন গৃহে সহযোগীগণের মধ্যে নূতন শক্তি সঞ্চারিত হউক এবং তাঁহারা অকপটভাবে দেশ-সেবায় প্রবৃত্ত হইয়া দেশের প্রকৃত মঙ্গল সাধন করুন ইহাই ভগবানের নিকট আমাদের প্রার্থনা।

গিরিশঙ্কর অভিযান

ব্রিটিশ সাম্রাজ্যে দ্বিতীয় সর্বোচ্চ গিরিশঙ্কর উচ্চতা ২৪,৪৪৭ ফিট। উহা যুক্ত-প্রদেশের গাড়োয়াল জেলায় অবস্থিত। সম্প্রতি ৬ জন

যুবক ঐ শৃঙ্গের উচ্চতম স্থানে আরোহণে সমর্থ হইয়াছেন। তাঁহাদের সকলেরই বয়স ৩৩ বৎসরের কম। ১৮৫৫ খৃষ্টাব্দের পর ৯ দল লোক ঐ শৃঙ্গ উঠিবার চেষ্টা করিয়াছিলেন, কিন্তু কৃতকার্য হন নাই। এবারের অভিযানকারীরা সকলেই ইংরাজ—তাঁহাদের দলের নেতার নাম এফ, এস, স্মাইথ।

পতিন পীড়ান্ন আত্মহত্যা

মুর্শিদাবাদ জেলার বহরমপুর কাদাইএর ত্রীযুত কমলা কান্ত ভট্টাচার্য্য যক্ষ্মা রোগে ভুগিতেছেন। তাঁহার মৃত্যু নিশ্চিত জানিয়া তাঁহার পত্নী কেরোসিনে আত্মহত্যা করিয়াছেন।

স্থান গজনভীর প্রত্যাগমন

বাক্সালার শাসন পারিষদের সদস্য এ, কে, গজনভী ৩০শে জুন কলিকাতায় প্রত্যাগমন করিয়া প্রিন্স আকরাম হোসেনের নিকট নিজ কার্যভার গ্রহণ করিয়াছেন।

১৯২৯-৩০ সালের হিসাবে দেখা যায় যে ভারতীয় ডাক ও তার বিভাগে ৬২ লক্ষ টাকা ক্ষতি হইয়াছে।

ভারত গভর্ণমেন্টের অর্থকষ্ট হাস

প্রেসিডেন্ট হুভার এক বৎসরের জন্য ঋণ শোধের কিস্তি রেহাই দানের যে প্রস্তাব করিয়াছেন ব্রিটিশ গভর্ণমেন্ট তাহা মানিয়া লইয়াছেন, ইহার ফলে ভারত গভর্ণমেন্টকে বর্তমান বৎসরে ২৬ লক্ষ ৯০ হাজার টাকা এবং আগামী বৎসরে ৫৪ লক্ষ ১৫ হাজার টাকা ঋণ শোধ বাবদ দিতে হবে না।

বানর নির্বাসন

দিল্লী সহর হইতে বানর নির্বাসনের জন্য মিউনিসিপাল কর্তারা ৬ হাজার টাকায় সম্প্রতি একজনকে কন্ট্রাক্ট দিয়াছেন।

বাক্সালা ও বেহার হাইকোর্টে প্রধান জজ

বাক্সালার হাইকোর্টের চিফ জুডিস ১৫ই আগস্ট হইতে ছুটি লইবেন এবং সার চারুচন্দ্র ঘোষ তাঁহার পদে নিযুক্ত হইবেন।

পাটনা হাইকোর্টে চিফ জুডিস বিদায় লইবেন এবং সার জওলাপ্রসাদ তৎপদে অধিষ্ঠিত হইবেন।

ভারত সমগ্রান লর্ড আরউইন

রক্ষণশীল দলের ভারত সম্পর্কিত কমিটির সভায় লর্ড আরউইন তাঁহার বক্তৃতায় এই অভিমত প্রকাশ করেন যে, ভারতবর্ষে ইংরাজের প্রেষ্টিজ চিরতরে বিলুপ্ত হইয়াছে। ইউরোপীয় জাতিকে এখন আর ভারতবাসীরা শ্রদ্ধা করে না। আরউইন ইহার ৩টা কারণ দিয়াছেন। যথা—

- ১। রুশ-জাপান যুদ্ধে রুশিয়ার পরাজয়। ২। ইউরোপীয় মহাসমরে ভারতীয় সৈন্যের সাহায্য গ্রহণ। ৩। সিনেমা গৃহে বৃটীশের কার্যকলাপ প্রচার।

সম্মানকর উপাধি লাভ

লাহোরে পাঞ্জাব বিশ্ববিদ্যালয়ের রসায়ন শাস্ত্রের অধ্যাপক ডাক্তার জে, এন, রায় ম্যালেরিয়া নিবারণ সম্পর্কে যে গভীর গবেষণা করিয়াছেন তজ্জন্ম ম্যাক্লেমার নগরীর ভিক্টোরিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের সিনেট সভা তাঁহাকে ডি, এসসি উপাধি প্রদান করিয়া সম্মানিত করিয়াছেন। ডাক্তার রায়ের এই সম্মান প্রাপ্তিতে আমরা আনন্দিত হইয়াছি।

সূর্য্যবর্জনে মহাত্মা পাকী

“আমি যদি এক ঘণ্টার জন্তও সমগ্র ভারতের ডিরেক্টার নিযুক্ত হইতাম, তবে কোন প্রকার ক্ষতি-পূরণ না দিয়া সমস্ত মদের দোকান বন্ধ করিয়া দিতাম, গুজরাটে যত তাড়ির গাছ আছে, সব কাটিয়া ফেলিতাম, শ্রমিকদিগের জন্ত মনুষ্যোচিত ব্যবস্থা করিতে কারখানাওয়ালাদিগকে বাধ্য করিতাম, শ্রমিকরা যেখানে নির্দোষ পানীয় এবং আনন্দ উপভোগ করিতে পারে একপ খাও ভাণ্ডার ও বিশ্রামাগার খুলিতে বাধ্য করিতাম। কারখানাওয়ালারা যদি বলিত যে, অর্থাভাবে তাহারা তাহা করিতে অসমর্থ তবে আমি কারখানা বন্ধ করিয়া দিতাম।

ময়লা হইতে সার উৎপাদন

ভারতীয় ইঞ্জিনিয়ার সমিতির বঙ্গীয় শাখা সমিতির এক সভায় সম্প্রতি মিঃ জি, ব্রান্সবি উইলিয়ামস্ একটা প্রবন্ধ পাঠ করিয়াছেন। তাহাতে তিনি এই প্রস্তাব করিয়াছেন যে, ভারতের বড় বড় সহরের পয়ঃপ্রণালীর মধ্যে যে ময়লা জন্মে তাহা একত্র করিয়া বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে পুড়াইয়া ও শুকাইয়া সার উৎপাদন করা যাইতে পারে। এই সার প্রতি টন ১৫৮ দরে বিক্রয় হইবার সম্ভাবনা। আজকাল পয়ঃপ্রণালীর ময়লা কোন কাজে লাগান হয় না; হয়ত ইহা পয়ঃপ্রণালীর মধ্যেই জমিয়া থাকে এবং তাহাতে জল নিকাশের পথ রুদ্ধ হয়। ইহা সংগ্রহ করবার ব্যবস্থা হইলে একদিকে সহরের নর্দমাগুলি পরিষ্কার থাকিবে এবং অপরদিকে সার উৎপাদনের ব্যয় দ্বারা অর্থগমও হইবে।

কয়লা হইতে খাদ্য উৎপাদন

এলবুমেন খাদ্য সামগ্রীর একপ্রকার সার বস্তু। বহু বৎসরের গবেষণার ফলে কয়লা হইতে এক প্রকার কৃত্রিম এলবুমেন আবিষ্কৃত হইয়াছে, ইহা স্নাত্তবিক এলবুমেন হইতে দামে খুব সস্তা হইবে। জার্মান বৈজ্ঞানিক ও অধ্যাপক ক্লাউড সম্প্রতি এক বক্তৃতায় উপরোক্ত গবেষণার বিষয় প্রকাশ করিয়াছেন।

সাত দিনে পৃথিবী ভ্রমণ

আমেরিকার অধিবাসী প্রসিদ্ধ মিঃ উইলি পোষ্ট এবং মিঃ হেরল্ড গেটি বিমানপোতে চড়িয়া মস্কো পর্য্যন্ত পৌছিয়াছেন। ইহারা সাত দিনে পৃথিবী ভ্রমণ সমাপ্ত করিবার অভিপ্রায়ে বিমানযাত্রা করিয়াছেন। ইতিপূর্বে জার্মানীর বিখ্যাত “গ্রেফ জেপেলিন” ২০ দিনে পৃথিবী ভ্রমণ সমাপ্ত করিয়াছিল। ইহারা “গ্রেফ জেপেলিন”কে পরাস্ত করিতে উদ্যত হইয়াছেন।

তৈল হইতে রবার উৎপাদন

রুশিয়ার কোন কোন বৈজ্ঞানিকের চেষ্টায় তৈল হইতে এক প্রকার রবার উৎপন্ন হইয়াছে। রাষ্ট্রের গোপন কথা বলিয়া তৈল হইতে রবার প্রস্তুতের প্রণালী প্রকাশ করা হইতেছে না। এ পর্য্যন্ত জানা গিয়াছে যে, এই প্রণালীতে উৎপন্ন এক টন রবার রেড ট্রায়েঙ্গল রবারের কারখানায় পাঠান হইয়াছে এবং ইহা দ্বারা বিভিন্ন রবারের জিনিষ প্রস্তুত হয় কিনা তাহার পরীক্ষা হইতেছে।

কংগ্রেসের নামে মিথ্যা চাঁদা আদায়

তারকেশ্বর প্রজা-সভার সম্পাদক শ্রীযুক্ত ললিত মোহন পাল জানাইতেছেন, তারকেশ্বর কংগ্রেস কমিটির নাম দিয়া কয়েকটা যুবক ও বালক ট্রেনে চাঁদা আদায় করিয়া থাকে। আমি তারকেশ্বরে তদন্ত করিয়া অবগত হইলাম, তারকেশ্বরে কংগ্রেস কমিটির চাঁদা আদায়ের জন্য উপরোক্ত ব্যবস্থা হয় নাই। ট্রেনের আরোহণ ও অত্যাচর সকলে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করিবেন। শুনিলাম ঐ সমস্ত চাঁদা-আদায়কারী যুবক সাধারণকে ভীতি প্রদর্শন করিতেও পশ্চাৎপদ হয় না। তারকেশ্বরে এজন্য খুব গোপালযোগ চলিতেছে।

কেবল তারকেশ্বর বলিয়া নহে, টামে, বাসে, রেল, পথে (সময়ে সময়ে পথে দল বাঁধিয়া গান করিয়া) বিবিধ অনুষ্ঠানের নামে এইরূপ বহু জুয়াচোরের আবির্ভাব হইয়াছে। তাহারা ভদ্র-লোকগণকে ঠকায়।

স্মৃতি পূজা

সার আশুতোষ মুখোপাধ্যায়

গত ২৯শে জুন কলিকাতা ইউনিভার্সিটি ইনষ্টিটিউটে সার সি, ভি, রমনের সভাপতিত্বে এক সভায় সার আশুতোষ মুখোপাধ্যায়ের জন্মতিথি উপলক্ষে তাহার স্মৃতিপূজা করা হইয়াছে।

হিক্স থার্মোমিটার

হিক্স ক্লিনিকাল থার্মোমিটার প্রস্তুতকারক লন্ডনের জেম্‌স্‌ জে, হিক্সের বিজ্ঞাপন স্বাস্থ্যের বর্তমান সংখ্যায় ১৮০ পৃষ্ঠায় বাহির হইয়াছে। ইহারা জগতের সর্বশ্রেষ্ঠ থার্মোমিটার নির্মাতা।

ইহাদের বিরাট প্রতিষ্ঠান ইহাদের সভ্যতার উপর নির্মিত। প্রত্যেক থার্মোমিটার—বিশেষজ্ঞের দ্বারা পরীক্ষিত হইয়া ইহাদের কারখানা হইতে বাহির হয়।

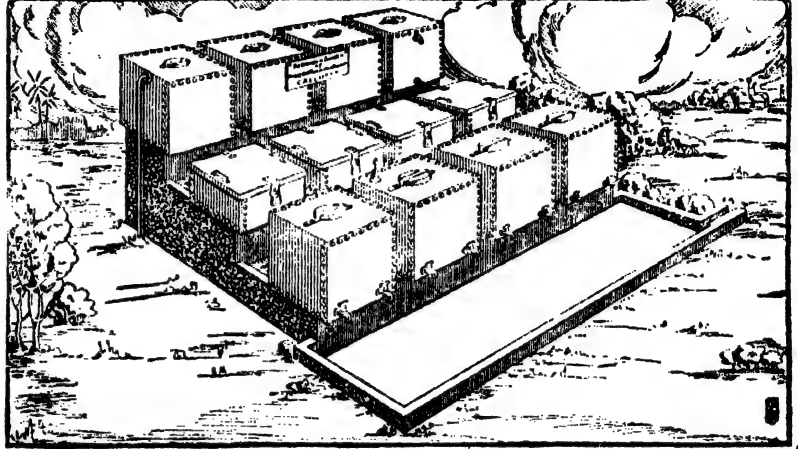
Messrs. Allen & Hanburys Ltd. (A.H.P. Jennings, Special Representative) Block C. 3. Clive Building, Calcutta.—এই ঠিকানায় পত্র লিখিলেই মূল্য তালিকা পাইবেন।

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলতঃ ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



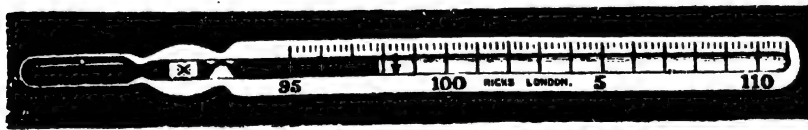
বিশেষ বিবরণের জন্ত পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের সুবর্ণ পদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সামগ্রান! আমাদের থার্মোমিটার জান হইতেছে।

Special Representative: —A. H. P. Jennings

Sole Agents: —ALLEN & HANBURYS Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

পি, ব্যানার্জির

সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেন্সিয়ান” মার্কা

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১২ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০০, ভিঃ পিতে ১১০, ৫০ শিশি ৪০, ভিঃ পিতে ৪২ টাকা,

১০০ শিশি ৭৫, ভিঃ পিতে ৭৮, ১৪৪ শিশি ১০৮, ভিঃ পিতে ১১২ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিজাম, ই, আই, আর ; (সংভাল পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষণস্থায়ী!



কেশরঞ্জুন-
বেশী ঠাণ্ডা করন দীর্ঘস্থায়ী।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ কলিকাতা

মহা-শাস্ত্রীয় ডাক্তারীয়া ঔষধাবিদ
চিকিৎসা-ও-উষধালয়।



চুলগুলিকে শুন

কালো কর্তে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জুন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাবনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের
কেশরঞ্জুন। নিত্য মাথার মাথিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিন্তোন্মাদকানী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সন্দি বাদি অনেকেরই বেগে থাকে।
এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সন্দি
বাস থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আব্দুল করিম উষধালয়

১৮১১৯ নং জোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা

থার্মো—ফোজিটিন

নিউমোনিয়া প্রুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং
সকল প্রকার কোলা, ব্যাখা ও রস সঞ্চারে
অমোঘ।

১৫. ইলেকট্রোলিটিক ক্লোরন C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সক্রামক
রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং দূষিত বায়ে
অধিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ

৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর
দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্তরোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মুছরী, মুগী, অনিদ্রা হিষ্ট্রিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অমোঘ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্য” নিবন্ধনালী।

স্বাস্থ্য অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২০ টাকা
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাজ বইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা : “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকবরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা দেখা খাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা কেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ না
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ণ মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অঙ্গীকৃত বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাসিয়া গেলে
তজ্জন্ম আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন দখল বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের আনিসক মূল্য

পত্র লিখিলে বাজালা ও হিন্দী সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি

(সহাধিকারী

কার্ণওয়ালিস ১১১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বটকৃষ্ণ পালের এডওয়ার্ডস্টোনক য়ান্টি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যানত্রি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা

প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৫০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা প্তিমার-পার্শ্বে লইলে খরচা অতি মূল্যবান হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অত্যন্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্য বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকৃষ্ণ পাল এণ্ড কোং,

১৩৩ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

পাইরেক্স

ম্যালেরিয়া জ্বরের সুপারিচিত, সুবিখ্যাত,
সুপারীক্ষিত অমোঘ ঔষধ

পাইরেক্স জাল হইতেছে
ক্রয়কালে নাম দেখিয়া লইবেন।

বেঙ্গল কেমিক্যাল
কলিকাতা।

অমৃতাজন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সকলপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বঙ্গাবাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

দি মনিমাল এণ্ড কোং ৫৫৮৮নং ক্যানিং স্ট্রীট, কলিকাতা।

প্রদর, শ্বেতপ্রদর, অতিরিক্ত রক্তঃ
শ্রাব, বাধক, বন্ধাদি, বিবিধা,
উদরে বেদনা ইত্যাদি সর্বপ্রকার
স্ত্রীরোগের সুবিখ্যাত মহৌষধ

‘সি-কে-এস’

—অশোকা—

নিয়মিত সেবনে পুরাতন স্ত্রীরোগ
তল্লকাল মধ্যে আরোগ্য হয়।
জরায়ু সর্বদোষ মুক্ত হইয়া রোগীর
দেহ সুস্থ সবল এবং সুন্দর হয়।
দুর্বলদেহ রোগ স্ত্রীলোকেরা ইহা
বলদায়ক টনিকরূপে কিছুকাল
নিয়মিত ব্যবহার করিলে অতিশয়
ফললাভ করিবেন।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিঃ

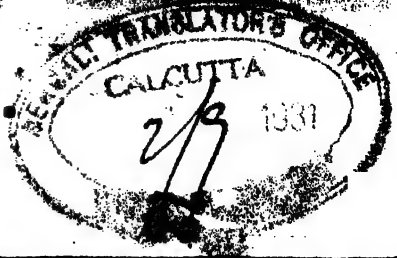
২৯ কলুটোলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

HEALTH.

(Bengali)

ভাদ্র—August

৭ম সংখ্যা



স্বাস্থ্য



প্রতি
সংখ্যা ৭০

বার্ষিক ২১



ডোয়ার্কিনের প্রমোনিয়াম

সুরে ও স্বাস্থ্যে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বাশী, বেহাগ, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাস্তব
আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন বস্ত্র
আদ্যাক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son

Telegrams MUSICAL
Calcutta 1931

CALCUTTA.
8 Dalhousie Square, East.

সম্পাদক ডাঃ শ্রীরাজেন্দ্রনাথ গান্ধী, এম. বি
সহযোগী সম্পাদক - শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল, এম. এ., বি. এল
কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বাঙ্গালীর গৌরবের ভিত্তি!!!

আপনাদের

লক্ষনেশ্বরী কটন মিলস

সস্তা ও উৎকৃষ্ট, মোটা ও মিহি, ধুতি, সাড়ী, জামার ছিট
প্রস্তুত করিতেছে।

লক্ষনেশ্বরী সে'প ওয়ার্কস্

সস্তা ও উৎকৃষ্ট গায়ে মাখিবার ও কাপড় কাচিবার সাবান
প্রস্তুত করিতেছে।

মেট্রোপলিটন ইন্সিওরেন্স কোম্পানী

জীবন বীমাকারী ও এজেন্টগণকে সর্বাধিক সুবিধা
প্রদান করিতেছে।

ভট্টাচার্য্য চৌধুরী এণ্ড কোং

হেড্ অফিস্—২৮ নং পোলক স্ট্রীট, কলিকাতা।

অমৃতভঞ্জন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্বপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

বাঙ্গালাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

Madras

দি অশিলাল এণ্ড কোং ৫৫৮৮নং ক্যানিং স্ট্রীট, কলিকাতা।

বিশ্বেশ্বর রস

দেশীয় গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চটগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু বতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেনঃ—

অনুবাদ—“ আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নিদোষ অরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতাই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধুবান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১ টাকা। তিন কোটা ২৮/০ ডিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১০/০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)

২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

হাতি মার্কা

নেফ্রল রিলিফ্‌ ড্রাম

বাতবেদনা, শীর্ণপীড়া, ও ক্ষতরোগের মহৌষধ

প্রতি শিশিঃ ১০ ও ২০

সর্বত্র পাওয়া যান্নাঃ

হেড অফিস—১৮ নং শ্যামপুকুর স্ট্রীট,

কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

২০৭এ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সামান্য ওষধের মূল্য—

অরিষ্ট ১০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রমঃ প্রতি ড্রাম ১০ হইতে ৩০ ক্রমঃ ১০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রমঃ ১ প্রতি ড্রাম।

সবুল গ্রহ চিকিৎসা—গৃহস্থ

ও ভ্রমণকারার উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২ টাকা হয় সংস্করণ

ইনফ্যান্টাইল লিভার—

ডাঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২১০ টাকা।

পুনঃপ্রায় সাধারণের উপকারার্থে বিতরণ হইতেছে।

কুণ্ডেশ্বরী কবচ

—মাতার প্রত্যাদেশ প্রাপ্ত—

ইহা দ্বারাণে সকল রকম বিপদের হাত হইতে মুক্তলাভ করা যায়। পুণঃস্মরণ দিল্লী প্রত্যক্ষ ফলপ্রসূ মন্ত্রশক্তি ও ত্রবাণ্ডণের অপূর্ণ সম্মিলন। ভক্তিবহকারে মন্ত্রপুত্র কবচ দ্বারাণে মোকদ্দমায় জয়লাভ, চাকরী প্রাপ্ত, কামোদগতি, ছারোগা বাতির শান্তি সৌভাগ্য লাভ, বান্দা বাণিজ্যে উন্নতি, শত্রু-দিগকে বশীভূত করা ও পরাভূত করা, কল্যাণ, বনস্ত, ধর্ম, কাপড়ের পুষ্টি মহানারীর হাত হইতে আশ্রয়লাভ ও অকাল-মৃত্যু হইতে নিষ্কৃতি লাভ অনায়াসে করা যায়। বন্দানারী পুস্তকভী হয়, ভূত, প্রেত, পিশাচ, উগ্রাদ চোর ও অশ্রিত্ত হইতে রক্ষা পাইবার ব্রহ্মসুখরূপ, ইহা দ্বারাণে কুপিত গ্রহ প্রসন্ন হয়, এবং দরিদ্র বনবান হইয়া থাকেন। মহারাজা ও শিখত সম্রাট ব্যক্তিগণ এই কবচ দ্বারাণে করিয়া প্রতিদিন অভাবনীয় ফললাভ করিয়াছেন।

কর্মকর্তা—**রামমহা আশ্রম**, কুণ্ডা পোঃ

বৈদ্যনাথ ধাম, (এস, পি)

কলিকাতা টয়লেট প্রডাক্স লিঃ

এই কারখানা

কলিকাতা সোপ লিঃ

বিশেষজ্ঞ ও কর্মীগণ দ্বারা প্রতিষ্ঠিত ও পরিচালিত।

এখানে কেবল প্রথমশ্রেণীর সাবন প্রস্তুত হয়

আখিবার সাবান—তাকি শবাহ, নীথি, পানুল
ও কস্তুরীঃ

কাপড় কাড়া—বাকলা বোমা

সৌন্দর্য বিকশিত হয়



সুচিকণ, সুকৃষ্ণ অলকগুচ্ছে, কুঞ্চিত কুন্তলদামে।

কিসে তাহা হইবে?

বাদ্গেটের 'ক্যাস্টর অয়েল' কেশতৈলে।

ইহাতে অস্তিত্ব শীতল লাগে।

কিনিবার সময় "বাদ্গেটেটল" বলিয়া চাহিবেন

অনেক নকল বাজে তৈল বাহির হইয়াছে।

সর্বত্রই পাইবেন।

বাদ্গেট্, কোং, পোষ্ট বক্স ৮৬ কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invaidd Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F, Clive Buildings, CALCUTTA.

স্বাধীনতা সংগ্রামে দেশ—

যখন মাতিয়া উঠিতেছে তখন আপনারাও
বিদেশী বিস্কুট ও বালি বর্জন করিয়া দেশ-
বিখ্যাত ডাঃ মহেন্দ্র নাথ সরকার, ডাঃ প্রতাপ
চন্দ্র মজুমদার, রায় বাহাদুর চুণীলাল বসু
প্রশংসিত স্বনামখ্যাত কে, সি, বসু এণ্ড
কোম্পানীর বিস্কুট, কর্ণফ্লাওয়ার ও বালি ব্যবহার করিয়া দেশীয়
প্রতিষ্ঠানের উন্নতি ও নিজ স্বাস্থ্য রক্ষায় যত্নবান হউন।

K. C. Bose & Co.

2, Kalachand Sanyal Street,
Shambazar, Calcutta.

কল্যাণপুর চুণ!

কল্যাণপুর চুণ!

প্রসিদ্ধ ও অভিজ্ঞ বাঙ্গালী ইঞ্জিনিয়ার তত্ত্বাবধানে, বাঙ্গালীর দ্বারাই পরিচালিত ও সম্পূর্ণ বাঙ্গালীর
কারবার!!!

বাটা নির্মাণের জন্য সর্বাপেক্ষা উপযোগী। সস্তায় এত ভাল চুণ আর পাইবেন না।

হেড অফিস—১৭ নং অ্যাক্সেস লেন, কলিকাতা।

কারখানা—ডিহিরি-অন-সোন

চুণের ঘনি—বেনজারি—D. R. L. R.

ইউক্যালিপটাস নিমগলক চিরতা লৌহাদি পুথিবীর শ্রেষ্ঠ জ্বরগ্র ধাতু উদ্ভিজ্জের সমন্বয়ে প্রস্তুত ~
ম্যালেরিয়া, দুরারোগ্য, প্লীহাযকৃৎযুক্ত বিষম ও বিশিষ্ট জীবাতু সমূহ কালাজ্বরের অত্যশ্চর্য নূতন অকথ্য ওষধ
ইউক্যালিপটাসের হাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপচা জলপানে প্লীহাযকৃৎ আরোগ্য হয়, অন্যথা "জ্বরতর"
শিশি ১১.৭. মাঃ ১১.৭. তিন শিঃ একদ্রে, অতিরিক্ত মাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত কোমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি
ব্যাক - ন্যাশন্যাল কোমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

INDO-FRENCH DRUG-HOUSE

দ্বারা প্রস্তুত নিম্নলিখিত সর্বজন পরিচিত ঔষধগুলি আমাদের
এজেন্সীতে পাওয়া যায়

1

Pain-Balm

The wonderful pain -killer.

2

La-Grippe Cura

Influenza tablet.

3

Malo Tonic

The sure cure for Malaria.

4

Veno-Balm

The safest cure for Gonorrhoea.

5

Iodo-Sarsa

The best blood purifier.

6

Derma-cura

A pure vegetable ointment.

7

Pick-Me-Up

The sweet-scented smelling salt.

8

Splenotone

Quickly brings the spleen to its
normal size.

9

Lung-Cure

A well-ried remedy for phthisis,
Bronchitis, &c.

10

Piyo Mint Tablet

A carminative antacid remedy.

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

সর্বত্র এজেন্ট আবশ্যক ।



সবাই

এক মত

অ্যালেরিয়ার আক্রমণের পর, কিস্তি অপর কোনো জীবাণুর দ্বারা সৃষ্ট ব্যাধিতে, স্নায়বিক শক্তির সমধিক হ্রাস হয়। এই সব ব্যাধির প্রকোপ ভারতেই বেশী। আজ চিকিৎসকেরা সমস্বরে বলেন যে, রোগ সারিতেছে না, অবিরত স্নায়ু ক্ষয় হইতেছে, ইহার একমাত্র উপায় স্বাস্থ্যকর তরল পদার্থ পান।

● রোগ সারিবার মুখে হর্লিকের বিশেষ উপকারিতা চিকিৎসকেরা বুঝেন এবং যে ক্ষেত্রে সম্ভব ইহার বিধান দেন

হর্লিক্স বিধান দেন। ইহা জীবাণুশূন্য সারবান গো-দুগ্ধ ও সযত্নে নির্বাচিত গোদুগ্ধ ও যব হইতে বহিষ্কৃত malto-dextrins এর সংযোগে প্রস্তুত। হর্লিক্সে যথেষ্ট ভাইটামিন আছে—সুতরাং ইহা সত্ত্বর হজম হইয়া দেহের পোষণ করে।

দেহ পুষ্টির অভাব যেখানে, খাণ্ডবহা নালীর যে কোনও রোগে, গর্ভাবস্থায়, যখনই হজম করিবার যৎসামান্য চেষ্টায় দেহের বিশেষ পরিপুষ্টি সাধন হওয়া আবশ্যিক, তখনই হর্লিক্স অতুলনীয়।



সারা পৃথিবীর
চিকিৎসকেরা
ওরূপ ক্ষেত্রে

HORLICK'S

The original Malted Milk

INGUINAL and FEMORAL ADENITIS

বেদনা ও ফোলা কমাইতে, রক্তচলাচল সহজ করিতে,
ক্ষাতি গ্রন্থিকে সহজ অবস্থায় আনিতে

Antiphlogistine

অত্যন্ত উপকার দর্শায়। ইহা গরম করিয়া ও পুরু করিয়া
বেদনাস্থল ও তাহার চারপাশে প্রলেপ দিতে হয়।

পুরাতন প্রণালীর প্রলেপ অপেক্ষা চিকিৎসকেরা উত্তরোত্তর এই প্রলেপকে অধিক
আদরের চকে দেখিতেছেন। তাহার কারণ ইহা লাগিয়া থাকে। ইহা লোমকূপের ভিতর
দিয়া শরীরে প্রবেশ করে, ইহা পরিষ্কার ও ইহার সংস্পর্শে জীবাণু মরিয়া যায়।



THE DENVER CHEMICAL MFG. Co.,

163 Varick St. New York City N.Y.

Muller & Phipps (India) Ltd., U. S. A. P. O. Box 773 Bombay.

কোনও এসিড নাই

এস্পিরিনে স্থালিসিক এসিড আছে। কাজেই তাহার প্রয়োগে রক্ত বিধাক্ত হইবার লক্ষণ দেখা যায়। অনেক সময়ে তাহাতে পেটের গোলমাল করে। যে এস্পিরিনে অত্যধিক মাত্রায় হাইড্রোলাইসিস আছে, তাহার প্রয়োগও পেটের পক্ষে বিপজ্জনক।

জেনাস্প্রিন সম্বন্ধে এই দুই আপত্তির কোনটাই টিকে না। ফেরিক ক্লোরাইড সাহায্যে সহজ পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, সাধারণ এস্পিরিনে স্থালিসাইলিক, টারটারিক বা সাইট্রিক এসিড যাহা প্রভূত পরিমাণে থাকে তাহার কোনোটাই ইহাতে নাই। পরীক্ষাগারে রাসায়নিক পরীক্ষায় স্থির হইয়াছে যে, সাধারণ ৬ ঘণ্টায় শতকরা ১৫ হইতে ২০, কিন্তু জেনাস্প্রিনে শতকরা ৪এর কিঞ্চিৎ উর্দ্ধ।

সুতরাং বিধান দিন

GENASPRIN

সর্বাপেক্ষা নিরাপদ এস্প্রিন

বিশেষ বিশেষণের জন্য পত্র লিখুন

জেনাটোসান লিমিটেডের ভারতীয় প্রতিনিধি :

মার্টিন এণ্ড হান্নিস লিমিটেড, রাউলেট বিল্ডিং, কলিকাতা।

কিন্তু—গ্রাহামস্ বিল্ডিংস্, ১১৯ পার্শী বাজার স্ট্রীট, ফোর্ট, বম্বে।

গম্ভীর রোগের পর দৌর্বল্যে

আপনি অনায়াসে স্থানাটোজেন বিধান দিতে পারেন। সর্বপ্রকার সাধারণ দৌর্বল্যে ইহার তেজকরী শক্তির পরীক্ষা হয় গিয়াছে। স্থানাটোজেন কেসিন ও সোডিয়াম গ্লাইকোকফেটের সম্মিশ্রণে প্রস্তুত। অতি দুর্বল ব্যক্তিও ইহা হজম করিতে পারে।

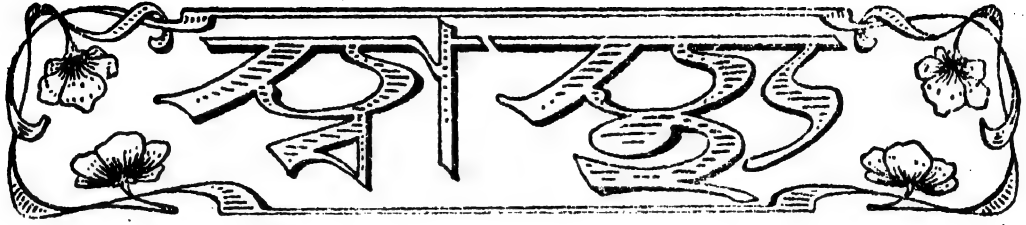
'ল্যান্সেট' পত্রিকায় জনৈক লেখক এক রোগীর যে পথ্যের বিধান করেন তাহার প্রধান পদার্থ ছিল স্থানাটোজেন। সে বিধান অত্যন্ত ফলপ্রসূত হইয়াছিল।

স্থানাটোজেন

প্রকৃত স্বাস্থ্যকর পথ্য।

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। মস্তিষ্ক ও তাহার কার্যাবলী ...	১৮৫	৫। ডিসপেপ্সিয়ার কারণ ...	২০৪
ডাঃ শ্রীনরেন্দ্রনাথ ঘোষ, I.M.S.		শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ, কবিভূষণ	
২। কলেরাই বিসূচিকা ...	১৯২	৬। মেকি ...	২০৫
৩। মনের স্বাস্থ্য ও শিশুপালন ...	১৯৬	শ্রীমশান্তকুমার সিংহ	
ডাঃ শ্রীগিরীন্দ্রশেখর বসু, M.B., D.Sc.		৭। দরদী ...	২০৮
৪। রোগীর পথ্য ...	২০০	শ্রীযতীন মিত্র	
কবিরাজ শ্রীশঙ্কুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়		৮। আয়ুর্বেদ-নিন্দা ...	২১১
		ডাঃ শ্রীযুক্ত নলিনীরঞ্জন সেনগুপ্ত, M.D.	



নবম বর্ষ]

ভাদ্র ১৩৩৮।

[৫ম সংখ্যা]

মস্তিষ্ক ও তাহার কার্যাবলী

ডাঃ শ্রীনরেন্দ্র নাথ ঘোষ L. M. S.

ডাঃ টমসন্ বহুপূর্বের উইগ্‌সর ম্যাগাজিন পত্রে “দেহ ও মস্তিষ্ক” নামে একটি প্রবন্ধে বলেন যে বহুদিন ধরিয়া লোকের মস্তিষ্ক সম্বন্ধে কোনই ধারণা ছিল না। প্রাচীন গ্রন্থগুলিতে মস্তিষ্ক-বাচক বা তদর্থসম্বন্ধীয় কোন শব্দ পাওয়া যায় না। এরিস্টটল (Aristotle) মস্তিষ্কের উল্লেখ করিয়াছেন; তাঁহার মতে মস্তিষ্কের কায শরীরের গরম রক্তকে ঠাণ্ডা করিয়া ছুৎপিণ্ডে পাঠাইয়া দেওয়া। দেহের অন্যান্য যন্ত্রের যে সকল কায তাহা আমরা কতকটা স্পষ্ট দেখিতে পাই, কিন্তু মস্তিষ্ক এত নীরবে কাজ করিয়া থাকে ও তাহা এত অনুমান মাপেক্ষ, যে এখন পর্য্যন্ত ইহার সকল ক্রিয়া আমাদের সম্পূর্ণ বোধগম্য হয় নাই। মনীষি গ্যালেন (Galen) ১৬০ খৃঃ অব্দে প্রতিপন্ন করিতে চেষ্টা করেন যে মস্তিষ্ক চিন্ময় আত্মার (Conscious

mind) আধার মাত্র। ইহার পর মস্তিষ্ক সম্বন্ধে বহুদিন আর কোন নূতন কথা শুনিতে পাওয়া যায় নাই। ডাঃ টমসন্ যে বৎসর ডাক্তার হন সে সময় পর্য্যন্ত তাঁহার অধ্যাপকগণের মধ্যে কেহই জানিতেন না যে, চিন্তার সচিহ্ন মস্তিষ্কের নিগূঢ় সম্বন্ধ রহিয়াছে। তাহাদের ধারণা, মস্তিষ্ক মনের ইন্দ্রিয় মাত্র। ফুস্‌ফুসের বায়ুকোষ গুলির (air cells) যেমন একই কাজ—মস্তিষ্কের প্রত্যেক অংশ প্রত্যংশের তেমনি একই কায। দর্শন, শ্রবণ, অনুভব, চিন্তা প্রভৃতি ক্রিয়ার জগৎ মস্তিষ্কে যে ভিন্ন ভিন্ন স্থান নির্দিষ্ট আছে এই সহজ সত্যটিও সে সময় তাহাদের সম্পূর্ণ অজ্ঞাত ছিল। ইহার প্রধান কারণ মস্তিষ্ক সম্বন্ধে সমস্ত পরীক্ষা বাঁদর, কুকুর প্রভৃতির মস্তিষ্কের উপর করা হইয়াছিল; মানব মস্তিষ্কের উপর পরীক্ষা করার সে সময়

কোন সুযোগ ছিল না। বিভিন্ন মানসিক ক্রিয়ার জন্ম মস্তিষ্কে যে ভিন্ন ভিন্ন স্থান নির্দিষ্ট আছে এ ব্যাপারটি সর্বপ্রথমে ডাক্তারগণ বাহির করিয়াছিলেন। রোগ বিশেষে কিম্বা মস্তিষ্কে কোন-রূপ গুরুতর আঘাত লাগিলে, মানসিক ক্রিয়ার যে সকল ব্যতিক্রম ঘটে, সেগুলি পর্যালোচনা করিবার কালে তাহারা উপযুক্ত সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছিলেন। যথা বাক্যোচ্চারণ ব্যাপারটি একা মানুষ সম্বন্ধে প্রযোজ্য; অথ জীবের এ শক্তি নাই। চিন্তার সহিত বাক্যের নিয়ত সম্বন্ধ; কোন বিষয় চিন্তা করিতে গেলে অধিকাংশ সময়ে মানুষ বাক্যের দ্বারা তাহা করিয়া থাকে। সন্ধ্যাস রোগে (apoplexy) বাক্য উচ্চারণের ক্ষমতাটি লোপ পায়। ইহার কারণ মস্তিষ্কের যে স্থানটিতে বাক্যোচ্চারণ করিবার শক্তি নিহিত থাকে, সে স্থানটি নষ্ট হইয়া যায়।

হাঁসপাতালের একটি রোগী সম্বন্ধে আলোচনা করা যাউক; এ ব্যক্তি বাক্য উচ্চারণ করিতে পারিতেছিল না অথচ শ্রবণ শক্তির কোনরূপ ব্যতিক্রম ঘটিতে দেখা যায় নাই—সে মনে মনে পুস্তকাদি পাঠ করিতে ও বুঝিতে সমর্থ ছিল। ইহার বন্ধুরা বলে—এক দিবস, স্বরাপানে প্রমত্ত অবস্থায় এক ব্যক্তি ইহার চক্ষুর মধ্যে তাহার ছাতার অগ্রভাগ এরূপ ভাবে প্রবেশ করাইয়া দেয় যে তাহাতে চক্ষুর বিশেষ অনিষ্ট না হইয়া মস্তিষ্কের যে স্থানটিতে কথন-কেন্দ্র (Uttering Speech Centre) নিহিত ছিল সেই স্থানটির অনিষ্ট হয় ও রোগীর বাক্যশক্তি বিলুপ্ত হয়। এই স্থানটি ছাড়া মস্তিষ্কের অল্প কোন অংশের বিশেষ অনিষ্ট হইলেও, রোগীর বাক্যশক্তি কোনরূপ ব্যতিক্রম ঘটিতে দেখা যায় না।

একটি দৃষ্টান্ত দিলে বিষয়টি আরও পারিস্ফুট হইবে। মনে কর, মস্তিষ্কটি বিবিধ দ্রব্যসম্ভারপূর্ণ একটি অট্টালিকা। এই অট্টালিকার ভিন্ন ভিন্ন প্রকোষ্ঠে ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় দ্রব্য সঞ্চিত রহিয়াছে এবং ইহার প্রতি প্রকোষ্ঠে জলবহা নানী গিয়াছে। কোন কারণে কোন একটি প্রকোষ্ঠের নালী যদি কম জোর হয় তাহা হইলে ভিতরের জলের চাপে উহা কাটিয়া যাইতে পারে ও উক্ত প্রকোষ্ঠের দ্রব্যগুলি জলের স্রোতে নষ্ট হইতে পারে কিন্তু ইহাতে অত্যন্ত প্রকোষ্ঠস্থিত দ্রব্যের কোনই ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা নাই। মস্তিষ্কের মধ্যে যে সকল রক্তবহা ধমনী আছে তাহারা কতকটা এই জলবহা নালার ন্যায়। এই সকল ধমনী মস্তিষ্কে বিগুণ রক্ত সরবরাহ করায় মস্তিষ্কের যথাযথ কার্য সম্পন্ন হয়। যে সময় রক্ত উক্ত ধমনীদিগের মধ্য দিয়া চলাচল করে সে সময় উহাদের গাত্রে একটা বিশেষ-রূপ চাপ (Pressure) উৎপন্ন হয়। যদি কোন কারণে ধমনীর গাত্র কমজোর হয় (যথা পুরাতন কিড্‌নি রোগে ও গাউট রোগে) তাহা হইলে রক্তের চাপে উহা কাটিয়া যাইতে পারে। ধমনী কাটিয়া গেলে নিকটস্থ মস্তিষ্ক পদার্থ রক্ত-স্রোতে ছিন্ন বিচ্ছিন্ন হয় এবং তত্রস্থ অংশের যে ক্রিয়া তাহার বিলোপ বা ব্যতিক্রম হইতে দেখা যায়। বাক্য উচ্চারণ কল্পে মস্তিষ্কে তিনটি কেন্দ্রের আবিষ্কার হইয়াছে। প্রথমটি শ্রবণ কেন্দ্রের সন্নিবর্ত; শব্দ সমূহ শ্রবণেন্দ্রিয়ের মধ্য দিয়া এখানে নীত হইয়া সংরক্ষিত হয়; দ্বিতীয় স্থলটি দর্শন কেন্দ্রের সন্নিবর্ত—চক্ষু দ্বারা শব্দসমূহ এই স্থলে নীত হয়; আর তৃতীয় স্থলটি দ্বারা স্বরযন্ত্র (larynx) জিহ্বা, ওষ্ঠ প্রভৃতির পেশী সমূহের সংকুঞ্জন ও প্রসারণ হওয়ায় বাক্যোচ্চারণ হয়।

উচ্চারণ-কেন্দ্র ও পাঠ-কেন্দ্র এক বলিয়া অনেকের বিশ্বাস, কিন্তু তাহারা যে সত্ত্ব তাহা নিম্নলিখিত রোগীণীর বিবরণে প্রকাশ। একটা রমণী এক দিবস প্রত্নায়ে শয্যা ত্যাগ করিয়া দেখিলেন যে তিনি সংবাদ পত্র বা পুস্তক কিছুই পড়িতে পারিতেছেন না অথচ তাঁহার দৃষ্টিশক্তির কোন ব্যতিক্রম ঘটে নাই, তাঁহার শ্রবণ শক্তিরও কোন গোলযোগ ঘটে নাই, বাক্য উচ্চারণ করিবার শক্তিও সম্পূর্ণ অক্ষুণ্ণ ছিল। সম্ভবতঃ নিদ্রিতা-বশ্যই তাঁহার মস্তিষ্কের middle cerebral artery নামক ধমনী, যাহা পাঠ-কেন্দ্রে রক্ত সরবরাহ করিয়া থাকে, তাহার অবরোধ বশতঃ বা তাহার গাত্র ফাটিয়া যাওয়ায় ঐরূপ ঘটিয়া থাকিবে। সন্মাস রোগে (apoplexy) বাক্যোচ্চারণের বিভিন্ন কেন্দ্র বিনষ্ট হয়।

কোন একটা ভদ্রলোকের সহসা উচ্চারণ ও পাঠশক্তি একসঙ্গে বিনষ্ট হয় কিন্তু তাঁহার শ্রবণ শক্তি পূর্বের ত্যায় অনাহত ছিল। এই লোকটির দ্বারা আর একটা রহস্য উদ্ঘাটিত হইয়াছিল। সে রহস্যটা এই যে বাক্য ও অক্ষর দুই বিষয়ের জন্ত মস্তিষ্কের স্বতন্ত্র স্থল নির্দিষ্ট আছে। এই ভদ্রলোকটা কথা কহিতে ও লিখিতে অসমর্থ ছিলেন বটে কিন্তু অক্ষর লিখিয়া দিলে পড়িতে তাঁহার কোন গোলযোগ হইত না। বড় বড় হিসাব নিকাশ তিনি অবাধে করিতে ও বুঝিতে পারিতেন।

সঙ্গিতের জন্ত আবার মস্তিষ্কে স্বতন্ত্র কেন্দ্র নির্দিষ্ট আছে। সুতরাং দেখা যায় খুব স্ননিপুণ সঙ্গিত বেস্তারও এই কেন্দ্র নষ্ট হইলে কোন গানেরই স্বরলিপি পাঠ করিতে পারেন না অথচ পুস্তকাদি পাঠে তাঁহার কোন গোল ঠেকে না। আবার ইহাও

দেখা গিয়াছে যে হয়ত স্বরলিপি পাঠ করিবার ক্ষমতা অক্ষুণ্ণ রহিয়াছে কিন্তু স্বরলিপি ভিন্ন অগ্ন বিষয় পাঠ করার শক্তি একেবারে বিনষ্ট হইয়াছে।

সন্মাস রোগে যখন মস্তিষ্কের অনিষ্ট সাধিত হয়, বাক্য উচ্চারণ সম্বন্ধে যে সকল ব্যতিক্রম ও বৈলক্ষণ্য ঘটে তাহা পর্যালোচনা করিলে এই মনে হয়, কোন পুস্তকাগারে ভিন্ন ভিন্ন ভাষাকে যেমন বিভিন্ন পুস্তকসকল সাজান থাকে আমাদের মস্তিষ্কেও সেইরূপ ভিন্ন ভিন্ন বাক্যের জন্ত ভিন্ন ভিন্ন স্থল নির্দিষ্ট করা আছে। কেহ যখন কোন একটা নূতন ভাষা শিক্ষা করেন সে সময় উক্ত ভাষার জন্ত তাঁহার মস্তিষ্কে একটা নূতন স্থান গড়িতে থাকে। যথা—একজন ইংরাজ যিনি তাঁহার মাতৃভাষা ইংরাজী ব্যতীত ফরাসী ল্যাটিন ও গ্রীক ভাষায়ও বাৎপত্তিশালী। ঐরূপ লোকের মস্তিষ্কের রোগ বিশেষে বা গুরুতর আঘাতজনিত মস্তিষ্কের অনিষ্টসাধনে দেখা গিয়াছে যে সে ব্যক্তি তাঁহার মাতৃভাষা একেবারে ভুলিয়া গিয়াছেন, ফরাসী কতকটা পড়িতে পারেন, ল্যাটিন তদপেক্ষা নিভুল পড়েন এবং গ্রীক পড়িতে একটুও ভুল হয় না। এই ঘটনা হইতে এরূপ সিদ্ধান্ত করিতে পারা যায় যে ইহার মস্তিষ্কে যে শেল্ফে ইংরাজী ভাষা ছিল সেটা একেবারে নষ্ট হইয়া গিয়াছে—ফরাসী ভাষার শেল্ফ-খানির কতকটা, ল্যাটিনভাষার অত্যন্ত অনিষ্ট ঘটিয়াছে আর গ্রীকভাষার শেল্ফখানির মোটেই অনিষ্ট হয় নাই। আর একটা কথা ইহা হইতে এই পাওয়া যায় যে মস্তিষ্কে যে সকল ভাষার শেল্ফ আছে, তাহাতে ক্রিয়াপদ সমূহ সর্বদাগ্রে সজ্জিত, সর্বনাম ও বিশেষণ পদ সমূহ তাহার পর সজ্জিত এবং বিশেষ্যপদ সকলের পরে সজ্জিত হয়।

নিম্নের ঘটনাতে এই কথাটি স্পষ্ট প্রমাণিত হইবে। এক ব্যক্তি কথা কহিতে অসমর্থ বলিয়া হাসপাতালে আসে। ডাক্তার টমসন তাহার কারণ এইরূপ স্থির করেন যে, মস্তিষ্কের যে স্থানটিতে কথন-কেন্দ্র (Speech centre) অবস্থিত, এ ব্যক্তির মস্তিষ্কের সেই স্থানটিতে একটি অর্কবৃদ্ধ (Tumour) জন্মাইয়া তাহার বাকশক্তি বিনষ্ট করিয়াছে। ডাঃ টমসন তখন রোগীর চিকিৎসা করিতে লাগিলেন ও ছাত্রদিগকে বলিলেন যে, ঔষধ সেবনে রোগীর যদি উপকার হয়, তাহা হইলে, সর্বপ্রথমে সে ক্রিয়াপদ ও বিশেষ্যপদ সর্বশেষে ব্যবহার করিবে। ১৫দিন ঔষধ সেবন করিবার পর রোগীর সম্মুখে ডাঃ টমসন একখানি ছুরি-টা ধরিয়া জিজ্ঞাসা করিলেন “বলতো এটা কি?” সে উত্তর করিল “তুমি কাটবে।” অতঃপর একটি পেনসিল লইয়া জিজ্ঞাসা করায় কহিল “তুমি লিখবে।” অনেকদিন পরে এই ব্যক্তি বিশেষ্যপদ ব্যবহার করিতে সমর্থ হইয়াছিল। ইহা অপর একটি কারণ এই যে মানবশিশু যখন প্রথম কথা কহিতে শিখে তখন সে বিশেষ্যপদগুলিই শিক্ষা করিয়া থাকে ও সর্বশেষে ক্রিয়াপদগুলি শিখে; সেই জন্ত ভুলিবার সময় আগে বিশেষ্যপদগুলি ভুলিয়া যাইতে হয় ও বুদ্ধেরা লোকের নাম করিবার সময় প্রায়ই ভুল করিয়া বলেন।

জীব জগতে মানুষ ও বাং ও টাং, গরিল্লা, শিম্পাঞ্জি প্রভৃতি বানরগুলির সহিত এক শ্রেণীভুক্ত। মানুষ ও বানরের দেহস্থ যন্ত্র সমূহ অনেকটা একরূপ। অধ্যাপক হাক্সলি (Huxley) প্রতিপন্ন করিয়াছেন যে মানুষ ও বানরের মস্তিষ্কে বাহ্যতঃ কোনরূপ সমাদৃশ্য নাই অথচ মন সম্বন্ধে উভয়ের মধ্যে আকাশ-পাতাল প্রভেদ। দর্শন, বিজ্ঞান, গণিত প্রভৃতি

বিষয়ে ব্যুৎপত্তি লাভ করা কোন মানুষের পক্ষেই একেবারে অসম্ভব নয়; কিন্তু কোন বানরই সহস্র চেষ্টায় এ সকল শিখিতে সমর্থ হয় না। মানুষের স্বজন-ক্ষমতা অসাধারণ ও তাহার তুলনায় বানরের কিছুই নাই। নদীর উপরকার সেতুটা মানুষের আশ্চর্য্য সৃষ্টিমহিমা কীর্তন করিতেছে। মানুষ ও বানরের কার্য্যাবলী আলোচনা করিলে, এই মনে হয় যে, মানুষ ও বানরের মস্তিষ্কের মধ্যে পরিমাণগত পার্থক্য না থাকিলেও গুণগত পার্থক্য যে খুব বেশী মাত্রায় আছে তাহাতে আর কোন সন্দেহ নাই।

অধুনা স্থির হইয়াছে যে, মস্তিষ্ক চিন্তাবৃত্তির আধার নহে; ইহা চিন্তাকারীর চিন্তার যন্ত্রমাত্র। যেমন বেহালার নিজের সুর বাহির করিবার ক্ষমতা নাই কেবল বাদকের সুর বাহির করিবার যন্ত্র মাত্র। সেইরূপ মস্তিষ্কেরও নিজের চিন্তা করিবার শক্তি নাই। যাহার মস্তিষ্কের ওজন যত বেশী, সে তত বুদ্ধিমান একথার মূলে কোন সত্য নাই। বর্তমানে হেল্ম-হোল্জ (Helmholtz) এর তুল্য বুদ্ধিমান ব্যক্তি আর কে জন্মাইয়াছে? অথচ আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে তাঁহার মস্তিষ্কের ওজন একটি সাধারণ ব্যক্তির মস্তিষ্কের অপেক্ষা কম। আজকাল মস্তিষ্ক সম্বন্ধে আর একটি অভিনব তত্ত্ব আবিষ্কৃত হইয়াছে তাহা এই যে, চিন্তা করিবার সময় আমরা সমস্ত মস্তিষ্কটা কাজে নিযুক্ত না করিয়া তাহার অর্দ্ধাংশ মাত্র নিযুক্ত করি। হস্তপদাদির যেমন দক্ষিণ বাম আছে, মস্তিষ্কেও তদ্রূপ আছে। ইহাদের একটা অংশ চিন্তা প্রভৃতি মানসিক কাজে ব্যাপৃত থাকে, অপরটা অলসভাবে বসিয়া কাটায়। অনেক সময় এমনও দেখা যায় যে মস্তিষ্কের অর্দ্ধাংশ একেবারে নষ্ট হইয়াও রোগী বহুদিন জীবিত আছে ও তাহার মানসিক ক্ষমতার কোনরূপ ব্যতিক্রম

ঘটে নাই। এস্থলে মস্তিষ্কের অলস অংশ নষ্ট হয়—যেটা চিন্তা প্রভৃতি কার্যে ব্যবহৃত হয়—সেটি সম্পূর্ণ সুস্থাবস্থায় অবস্থান করে।

মস্তিষ্কই যদি চিন্তা প্রভৃতির প্রত্যক্ষ কারণ হয়, তাহা হইলে, যাহার মাথা যত বড় তাহার তত চিন্তাশীল হওয়া উচিত—কিন্তু কার্যতঃ তাহা ঘটিতে দেখা যায় না। যেমন মানুষের দুটা চক্ষু থাকা সত্ত্বেও সে কোন জিনিষকে দুটা না দেখিয়া একটাই দেখে ও এক চোখে দেখিলেও সেই একটাই দেখে, সেইরূপ দুটা মস্তিষ্ক থাকিলেও মানুষ দ্বিগুণ চিন্তা করে না। এখন প্রশ্ন এই যে চিন্তা করিবার কালে আমরা দুইটা মস্তিষ্ক (দক্ষিণ ও বাম) নিয়োজিত না করিয়া একটাই বা করি কেন? আমরা যখন মাতৃগর্ভ হইতে ভূমিষ্ঠ হই, সে সময়, আমাদের দক্ষিণ, বাম, কোন মস্তিষ্কই চিন্তা করিবার উপযোগী হয় না। মানসিক ক্ষমতাসমূহ আমাদের স্বেপার্জিত জিনিস। ভূমিষ্ঠ হইয়াই কেহ বাক্য উচ্চারণ করে না; নবজাত শিশুর চক্ষু, কর্ণাদি থাকিয়াও না থাকার সামিল বলিলে হয়, কারণ, সে কোন পদার্থের স্বরূপ উপলব্ধি করিতে পারে না। শিক্ষা দ্বারা শিশু ক্রমে ক্রমে জ্ঞান উপার্জন করিতে থাকে। শিক্ষা দ্বারা তাহার মস্তিষ্কের স্থান বিশেষের পরিবর্তন সাধিত হইয়া বিশেষ বিশেষ জ্ঞানের কেন্দ্র তৈয়ারী হয়। এই কারণেই যতদিন অনুশীলন ও অভ্যাস দ্বারা মস্তিষ্কে বেহালা বাজাইবার জন্ত একটা বিশেষ কেন্দ্রের উদ্ভব না হয় ততদিন কেহ সুনিপুণ বেহালাদার হইতে পারে না। মস্তিষ্ককে কার্যোপযোগী করিয়া তুলিতে হইলে, সময় ও অনুশীলনের আবশ্যক। একটা মস্তিষ্ক দ্বারা যখন কায চলিতে পারে তখন উভয় মস্তিষ্ককে কার্যোপযোগী করিবার

জন্ত দ্বিগুণ পরিশ্রমের আবশ্যক কি? এই অকারণ কালক্ষয় ও পরিশ্রম বাঁচাইবার জন্তই মানুষ একটা মস্তিষ্কেই পরিণত করিবার চেষ্টা করে। এখন কথা এই—দক্ষিণ ও বাম এই দুই মস্তিষ্কের মধ্যে কোন মস্তিষ্কটা চিন্তা প্রভৃতি কার্যের উপযোগী হয়? ইহার উত্তরে এই বলা যায় যে, যাহারা প্রধানতঃ দক্ষিণ হস্ত ব্যবহার করিয়া থাকে, তাহাদের বেলায় বাম মস্তিষ্ক আর যাহারা বাম হস্ত ব্যবহার করিয়া থাকে তাহাদের পক্ষে দক্ষিণ মস্তিষ্কটি পরিণতি প্রাপ্ত হয়। এই জন্তই বাক্য উচ্চারণ-কেন্দ্র এবং অন্যান্য জ্ঞান-কেন্দ্র সমূহ প্রধানতঃ বাম মস্তিষ্কে অবস্থিত থাকিতে দেখা যায়। শিশু কথা কহিবার পূর্বে ইমারায় মনোভাব ব্যক্ত করে; স্নান ও ইঙ্গিত একরূপ অক্ষুট-ভাষা যিনি আর কিছুই নহে। আমাদের মস্তিষ্কে হস্ত-সঞ্চালনের কেন্দ্র সমূহ যেস্থলে অবস্থিত, তাহার অগাবহিত পরেই বদন, ওষ্ঠ, জিহ্বা প্রভৃতির পেশীগুলির কেন্দ্র সংস্থাপিত। ইহার ফলে এই হয় যে, শিশু হাত নাড়িয়া ইঙ্গিত করিতে করিতেই ওষ্ঠ, জিহ্বা প্রভৃতি নাড়িতে আরম্ভ করে। ওষ্ঠ, জিহ্বা, বদন প্রভৃতি নাড়িলে, ধ্বনি প্রকাশ হয়। এবং এই ধ্বনিই কালক্রমে বাক্য হইয়া দাঁড়ায়। এইরূপে শিশুর মস্তিষ্কে বাক্যোচ্চারণের কেন্দ্রের আবির্ভাব হওয়ার পর হইতে কালক্রমে চিন্তা-কেন্দ্রের এবং তাহার পর জ্ঞান-কেন্দ্রের সৃষ্টি হয়। অতএব দেখা যায় যে, বয়সের সহিত আমরা আমাদের বাম মস্তিষ্কে কতকগুলি কেন্দ্রের সৃষ্টি করিয়া থাকি। ইহা ছাড়া আমাদের মস্তিষ্কে আরও কতকগুলি করিয়া কেন্দ্র থাকে; এগুলি সহজাত অর্থাৎ আমাদের জন্মকাল হইতেই বর্তমান থাকে। এই পরমর্ভী কেন্দ্রগুলি আমাদের

মস্তিষ্কের বাম দক্ষিণ উভয় অংশে সমান ভাবে বিद्यমান থাকে। এ কেন্দ্রগুলির কি কাজ দেখা যাউক; দৃষ্টান্ত স্বরূপ দর্শন কেন্দ্রের উল্লেখ করা যাক। চক্ষুকে দর্শনেন্দ্রিয় বহিলেও চক্ষুর নিজের কোন দেখিবার শক্তি নাই; মস্তিষ্কেরই শুধু দেখিবার শক্তি আছে। চক্ষুর রেটিনা (Retina) নামক পর্দায় পদার্থের যে প্রতিবিম্ব পড়ে Optic nerve (দর্শন-স্নায়ু) দ্বারা তাহা মস্তিষ্কের দর্শন-কেন্দ্রে নীত হয় ও তাহা দ্বারা পদার্থের স্বরূপ উপলব্ধি হয়। আমাদের যেমন দক্ষিণ ও বাম দুইটা দর্শনেন্দ্রিয়, তেমনি মস্তিষ্কের দক্ষিণ ও বামে দুইটা দর্শন-কেন্দ্র আছে। যদি কোন ব্যক্তির দক্ষিণ ও বাম মস্তিষ্কস্থিত দর্শন-কেন্দ্র দুইটা নষ্ট হইয়া যায় তাহা হইলে, চক্ষু থাকিয়াও সে ব্যক্তি অন্ধ হয়। দর্শন-কেন্দ্র সম্বন্ধে যাহা যাহা বলা হইল, শ্রবণ, আশ্রাণ প্রভৃতি সম্বন্ধেও সেইরূপ বলা চলে। দর্শন, শ্রবণ, আশ্রাণ অনুভব প্রভৃতির জন্ত যে সকল কেন্দ্র আছে সেগুলি ছাড়া আমাদের দক্ষিণ ও বাম উভয় মস্তিষ্কেরই আর কতগুলি কেন্দ্র আছে। আমাদের দেহে যে সকল ইচ্ছাধীন পেশী আছে এই কেন্দ্রগুলি সেগুলিকে সঞ্চালিত করিয়া থাকে। এই সকল কেন্দ্র হইতে স্নায়ু সমূহ উৎপন্ন হইয়া নিম্নে আসিতে আসিতে একস্থানে পরস্পর কাটাকাটি—ঠিক যেমন ইংরাজি X অক্ষরের দুই বাহু পরস্পর কাটাকাটি করিয়াছে সেইরূপ আর কি। ইহার ফলে দেহের দক্ষিণ পার্শ্বস্থ পেশীসমূহ বাম মস্তিষ্কের কেন্দ্র দ্বারা এবং বাম পার্শ্বস্থ পেশীসমূহ দক্ষিণ মস্তিষ্কের কেন্দ্র দ্বারা পরিচালিত হইয়া থাকে এই কারণে কোন ব্যক্তির দক্ষিণ মস্তিষ্কের কেন্দ্রগুলি যদি নষ্ট হয়, তাহা হইলে তাহার বাম অঙ্গে পক্ষাঘাত আর বাম মস্তিষ্কের কেন্দ্র নষ্ট হইলে দক্ষিণ অঙ্গে পক্ষাঘাত হয়।

এখন প্রশ্ন হইতেছে যে চিন্তা কার্যের জন্ত একটিমাত্র মস্তিষ্ক হইলেই যদি চলে, তবে দুইটা মস্তিষ্কের কি প্রয়োজন? এই মাত্র দেখাইলাম যে, আমাদের দৈহিক ক্রিয়াগুলির জন্ত দক্ষিণ বাম উভয় মস্তিষ্কেরই আবশ্যিকতা আছে; অনুভব করিতে ও পেশী সঞ্চালনের জন্ত দুইটা মস্তিষ্কেরই তুল্য দরকার আর একটি কথা এই যে, শৈশবে কোন কারণে কাহারও যদি চিন্তা এবং অগ্ন্যস্ত মানসিক ক্রিয়ায় নিযুক্ত মস্তিষ্কটী যদি বিনষ্ট হয়, তাহা হইলে শিক্ষা ও অনুশীলন দ্বারা অপরটিকে ঐ সকল কার্যের উপযোগী করিয়া না তুলিতে পারা যায় এমন নহে।

অনেকে মনে করেন, আমাদের উভয় মস্তিষ্ককেই যদি চিন্তাদি কার্যে অভ্যস্ত করা যায় তাহা হইলে বিশেষ সুবিধা হইতে পারে। ইহাদের বিশ্বাস মস্তিষ্কের যত বেশী অংশ চিন্তাদি কার্যে নিযুক্ত করা যাইবে, ততই ভাবের আধিক্য হইবে। ইহাদের জানা উচিত যে মস্তিষ্কের ভাব-সৃজন করিবার কোনই শক্তি নাই ও প্রকৃতির বিরুদ্ধে কার্য্য করিবার চেষ্টা করিলে কখনই মঙ্গল বা সুফল প্রদ হয় না। একটি বালিকা দক্ষিণ হস্ত ব্যবহার না করিয়া সকল কার্য্যই বাম হস্ত ব্যবহার করিত। এই কারণে তাহার বাম হস্তখানি বাঁধিয়া রাখা হইয়াছিল, তাহার ফল এই হয় যে, উক্ত বালিকার বাক্য উচ্চারণের কেন্দ্রগুলি সম্যকভাবে পরিণত হইতে পারে নাই।

মস্তিষ্কে কোন একটা নূতন কেন্দ্রের উদ্ভব করিতে হইলে, রীতিমত সাধনার আবশ্যিক। একটা বয়স্ক ব্যক্তি যদি কোন বিদেশীয় ভাষায় পারদর্শী হইতে চাহেন, তাহা হইলে, তাঁহাকে বহুদিন ধরিয়া উক্ত ভাষার শব্দাদি অভ্যাস করিতে হয়। তাহাতে ঐ সকল শব্দ তাঁহার মস্তিষ্কের উচ্চারণ-কেন্দ্রে স্থান

লাভ করিবে এবং আবশ্যিক মত মুখে আসিতে সমর্থ হইবে। এ ব্যাপারটি নিতান্ত সহজ নয়—ইহাতে যথেষ্ট ইচ্ছাশক্তির (will power) প্রয়োগ আবশ্যিক হয়।

কুস্তকার যেমন একতাল কাদা লইয়া তাহা হইতে তাহার ঈপ্সিত পদার্থ নির্মাণ করে, মানুষের ইচ্ছাও (will) তেমনি মস্তিষ্কে গঠিত করিয়া তুলে। সূর্য্যরশ্মি যেমন চক্ষুর রেটিনা নামক পদার্থকে উত্তেজিত করে, মানুষের ইচ্ছাও তেমনি মস্তিষ্কে উত্তেজিত করিয়া থাকে। সূর্য্যরশ্মির ন্যায় ইচ্ছাও নির্দিষ্ট ভৌতিক পদার্থ বিশেষ। সূর্য্যরশ্মির যেমন physical, chemical ও physiological কার্য্য দৃষ্ট হয়, ইচ্ছারও তদ্রূপ থাকা সম্ভব। ইচ্ছাকে এক কথায় মনের লাগাম বলিতে পারা যায়। চিন্তা কালে ইচ্ছা মনকে সংযত করিয়া রাখে ও মন আবার দেহকে সংযত করে। চিন্তাকালে যতটা সংযমের আবশ্যিক হয় এতটা অগ্নি কোন সময়ে বা অগ্নি কোন বিষয়ে হয় না।

নানাদিক হইতে ভাবস্রোত আসিয়া চিন্তকে বিক্ষিপ্ত করিয়া তুলিতেছে ও প্রত্যেক পদে অন্ততঃ

বিক্ষিপ্ত করিতে চেষ্টা করিতেছে। ইহা একটি মানসিক দুর্বলতার অগ্রতম কারণ; মানসিক দুর্বলতা হইতে শারীরিক দুর্বলতা অশঙ্ক্য। আমরা বলবার লক্ষ্য করিয়াছি যে, রোগীর দুর্বলতার সঙ্গে সঙ্গে তাহার চিন্তাধারার ও ভাবের কোন কূল কিনারা থাকে না ও অংশে অংশে প্রলাপে পলায়িত হয়। মানবজীবনে অসম্বন্ধ, উচ্ছৃঙ্খল চিন্তা দ্বারা কোন ফল প্রসূত হয় না এবং যথেষ্ট অনর্থ উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। সকলেরই দৃঢ় ইচ্ছাশক্তি থাকা দরকার; দৃঢ় ইচ্ছাশক্তি থাকিলে ভাবস্রোতে আমাদের দিশাহারা হইতে হয় না। যে ব্যক্তি উদ্দেশ্যানুযায়ী কথা কহে, চিন্তা করে, কাগা করে, সেই যথার্থ মানুষ। এমন অনেক লোক দেখিতে পাওয়া যায়, যাহাদের খুব বেশী মানসিক শক্তি সত্ত্বেও দৃঢ় ইচ্ছাশক্তির অভাবে জীবন একেবারে নিষ্ফল হইয়া গিয়াছে। একারণে সকলেরই আত্মসংযম অভ্যাস করা উচিত। যাহাদের আত্মসংযম নাই, তাহাদের দশা অনেকটা ভগ্নপ্রাকার নগরীর জায় বেটন প্রাচীরের অভাবে নিরাপদ মনে করা যাইতে পারে না।

মনে রাখিবেন

বাস্তব জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

“কলেরাই বিসৃটিকা”

“বিসৃটিকা অজীর্ণ সম্ভব ন্যাস্তি”

(আয়ুর্বেদাধ্যাপক কবিরাজ শ্রীশচীন্দ্রনাথ বিদ্যাভূষণ)

শাস্ত্রে বিসৃটিকা সম্বন্ধে যাহা উক্ত হইয়াছে তাহাতে সম্পাপ্তি ও লক্ষণগুলি আলোচনা করিলে বিসৃটিকা ও কলেরা একই বলিয়া মনে হয়, কিন্তু নিদান সম্বন্ধে কিছু বিপ্রতিপত্তি থাকিয়া যায়. কারণ কলেরা রোগকে পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ বিশিষ্ট বীজাণু সম্বৃত্ত বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন। তাঁহারা বলেন, *Sprillum Cholerae Asiaticae* নামক বীজাণু যাহা সাধারণতঃ *Comma Bacillus* নামে পরিচিত, তাহাই এই রোগের কারণ। কাহারও অজীর্ণ থাকুক বা নাই থাকুক তাহাতে কিছু যায় আসে না। এই বীজাণু খাওয়া পানীয়ের সহিত উদরে প্রবেশ করিলে যদি শরীরের প্রাকৃতিক শক্তি তাহাদিগকে নষ্ট করিতে সমর্থ না হয়, তাহা হইলে তাহারা নিজেদের বংশ বিস্তার করিয়া এই রোগ উৎপাদন করে। সাধারণ অতিসার হইতে ইহার পার্থক্য এই যে, ইহাতে এক প্রকার নিশিষ্ট বর্ণের (টাউল ধোয়া জলের স্থায়) দ্রব ভেদ হইতে থাকে। ইহাকে serous purging বলা হয় সাধারণ অতিসার প্রবল হইলে সে ক্ষেত্রেও এবিধ মলভেদ হওয়া সম্ভব। তৎপ্রকার অতিসারকে *Cholera morbus* বা *cholera infantum* কহে। কিন্তু *Asiatic Cholera*

হইতে উক্ত-বিধ কলেরার পার্থক্য, এই সকল বীজাণু দ্বারা নির্দিষ্ট হইয়া থাকে। *Asiatic Cholera* সংক্রান্ত রোগীর মল অনুবীক্ষণযোগে পরীক্ষা করিলে ঐ জাতীয় বীজাণু পাওয়া যাইবে। সাধারণতঃ খাওয়া-পানীয়ের সহিত এই বীজাণু শরীরে প্রবেশ করে। রোগীর মল কিংবা বমির উপর মক্ষিকা বসিলে ঐ বীজাণুগুলিকে তাহারা খাইয়া ফেলে। পুনরায় যখন খাওয়া বা পানীয়ের উপর বসে, তখন খাওয়া বা পানীয় বীজাণু-সম্পৃক্ত হয়। পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে মক্ষিকার শরীরে বীজাণুগুলি ১২দিন পর্যন্ত জীবিত থাকে। Cf. In body of the house fly, the specific organism may exist for twelve days. এতদ্বিধ যদি কলেরা রোগীর মল বা বমি ধুলা বা ছাই চাপা দেওয়া যায়, তাহা হইলে বা তাহা উড়িয়া যাইয়া খাওয়া ও পানীয় দূষিত করিতে পারে। কিন্তু কোন ব্যক্তির মুখে যদি সেই ধুলি যায় তবে তাহার সহিত বীজাণুও মুখপথে শরীরে প্রবেশ করিতে পারে। এক জাতীয় লোক আছে, তাহাদিগকে কলেরার Carrier বলা হয়। তাহাদের শরীরে কলেরার বীজাণু পুষ্টিলাভ করে অথচ তাহাদের কলেরা হয় না। কিন্তু তাহাদের

দ্বারা সংস্পৃষ্ট খাওয়া পানীয়ে বীজাণু সংক্রমিত হইয়া রোগ উৎপাদন করে এই বীজাণু শরীরে প্রবেশ করার পর তাহাদের শরীর নিস্রাব (toxin) পরিপাক যন্ত্রের উত্তেজনা সাধন করে। তাহার ফলে শরীর হইতে দ্রব পদার্থ উদরে আসিয়া উপস্থিত হয় এবং মুখ ও মলমার্গ হইতে বহিঃস্রাব হইতে থাকে এবং বিসূচিকার অগাধ লক্ষণগুলি ও আসিয়া উপস্থিত হয়। জীর্ণাজীর্ণের সহিত ইহার কোন সম্বন্ধ নাই। নিদানেই যখন এইরূপ পার্থক্য, তখন কি করিয়া অজীর্ণ-সম্ভূত বিসূচিকা এবং বীজাণু-সম্ভূত কলেরাকে এক রোগ বলা যায়।

অধুনা অনেকেই এই মত পোষণ করেন। এতদ্ সম্বন্ধে আমাদের বক্তব্য এই যে, পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ সর্বপ্রকার জ্বর, যক্ষ্মা, শ্বাস, চোখউঠা, আমাশা প্রভৃতি বহু রোগকে বীজাণু-সম্ভূত বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন। আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে বর্ণিত এই সকল রোগগুলি বীজাণু-সম্ভূত বলিয়া উক্ত হয় নাই। তাহা বলিয়া নেত্রাভিযন্দ এবং ophthalmia, আমাশা এবং Dysentery, যক্ষ্মা এবং Phthisis প্রভৃতি রোগ সকল যে পরস্পর বিভিন্ন এরূপ নির্দেশ করিবার কোন কারণ নাই। আয়ুর্বেদ-শাস্ত্র সকল প্রকার রোগের নিদান সম্বন্ধে বলিয়াছেন যে, অসাম্যোদ্ভিয়ার্থ সংযোগ, প্রজ্ঞাপরাধ এবং পরিণাম এই তিনটাই সকল রোগের নিদান। চরকোক্ত ‘ত্রিবিধো হেতুঃ সংগ্রহঃ’ ইহাতে ‘সংগ্রহ’ এই কথা বলাতে চতুর্থ হেতু নাই বলিয়া বুঝা যাইতেছে। এই ত্রিবিধ হেতু নির্দেশ করায় এবং বীজাণুকে রোগের কারণ না বলায় আয়ুর্বেদের যে কোন নুনা হইয়াছে এরূপ মনে করিবার কোন কারণ নাই।

বরং বীজাণুকে কারণরূপে নির্দেশ না করিয়া আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রের গাভীয়া রক্ষা করিয়াছেন। সংস্কৃতশাস্ত্রের ইহাই একটি সিদ্ধান্ত যে, ব্যাভিচার দেখাইতে পারিলে আর তাহাকে গ্রহণ করা হইবে না। বীজাণু শরীরে প্রবেশ করিলে কোথাও রোগ উৎপন্ন হয় কোথাও বা হয় না। সুতরাং ইহার রোগ উৎপাদনের ব্যাভিচার আছে। এই জন্ত ইহা কারণ বলিয়া স্বীকৃত হইতে পারে না। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ বীজাণুর এই প্রকার ব্যাভিচার দেখিয়া বলেন যে, শরীরে যদি কোন কারণে অবস্থি অবস্থা প্রাপ্ত হয়,—যখন কোন এক জাতীয় বীজাণু শরীরে প্রবেশ করিলে বংশ বিস্তার করিতে পারে, তখন তদজাতীয় বীজাণু শরীরে প্রবেশ করিলে তত্তৎ রোগ উৎপন্ন হইবে। শরীরের এই যে অবস্থা, ইহাকে তাঁহারা Susceptibility বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন, এক্ষণে আমাদের জিজ্ঞাস্য এই যে, “যদি কোন কারণে” এই কথার অর্থ কি? আমরা জানি বীজাণু এক প্রকার সূক্ষ্ম ক্রিমি। ক্রিমি-সকল তত্তৎ অনুকূল স্থান না পাইলে বাঁচিতে পারে না। যেমন, আবদ্ধ জল মশক বৃদ্ধির কারণ। রক্ত ও ক্লিন স্থলে নানা জাতীয় ক্রিমি উৎপন্ন হয়। জীব তাহার উপযুক্ত ক্ষেত্র পাইলে দূর হইতেও সেখানে আসিয়া উপস্থিত হয়। প্রত্যক্ষ দেখা যায় যে, নিকটে কোন মাছি নাই অথচ একটা কাঁঠাল ভাঙ্গিলে কি জানি কোথা হইতে মক্ষিকার পাল আসিয়া উপস্থিত হয়।

সাহজগতে এই যে ব্যাপার, আমাদের শরীরের ভিতরও ঠিক এই প্রকার। যদি কোন বীজের পুষ্টির আবশ্যক হয়, তাহা হইলে ক্ষেত্রের অবস্থা নিম্নরূপ হওয়া আবশ্যক। প্রথমে চাই ব্লেন্ড,

দ্বিতীয়তঃ চাই শ্লেষ্মা এবং তৃতীয়তঃ চাই বায়ুর দ্বারা সেই জিনিষটাকে ফাঁপাইয়া তুলি। দধিকে অম্লীকরণ দ্বারা পরীক্ষা করিলে আমরা এক প্রকার বীজাণু দেখিতে পাই। ইংরাজীতে ইহাকে *Lactose bacillus* বলে। যাহারা দধি প্রস্তুত প্রণালী সম্যক অবগত আছেন, তাহারা জানেন যে ফুটন্ত দুধে সাজা দিলে দুধ দধিতে পরিণত হয় না। দুধকে বরফের মধ্যে রাখিয়া যদি তাহাতে সাজা দেওয়া যায়, তাহা হইলে দুধ অবিকৃত থাকিয়া যায়। দধি প্রস্তুতের ব্যাপারটা লক্ষ্য করিলে দেখা যায় যে, ঐ বহুত্ব দুধ (a certain degree of temperature) দধিতে পরিণত হয়। এই সময়ে সাজা গুলিয়া দিয়া দুধকে নাড়িয়া ফেনাইয়া ফাঁপাইয়া তুলিতে হয়। ফাঁপান শব্দের অর্থ ভিতরে কিছু বায়ু প্রবেশ করান। দুধের তাপ কমিয়া না যায় সেজন্ত কন্ডল চাপা দেওয়া অথবা উনানের পার্শ্বে রাখিয়া দেওয়ার পদ্ধতি প্রচলিত আছে। দুধস্থ জলরূপী ক্লেদ এবং নির্দিষ্ট মাত্রায় তাপ ফাঁপান এবং সাজা দুধকে দধিতে পরিণত করে। দুধের এতাদৃশ অবস্থায় *lactose bacillus* তাহার বাসের উপযুক্ত ক্ষেত্র পাইয়া আসিয়া পড়ে এবং ঐ দুধে বংশ বিস্তার করে। এখানে অনেকে বলিতে পারেন যে, পূর্বোক্ত প্রদত্ত সাজার সহিত সমাগত *lactose bacillus* দুধের দধিরূপে পরিণতির প্রতি কারণ। কিন্তু ইহাও দেখা গিয়াছে যে, পল্লীগ্রামে সাজার পরিবর্তে তেঁতুল দিয়া দধি পাতা হয়। সে দধিও পরীক্ষা করিলে *lactose bacillus* এর বিদ্যমান পরিদৃষ্ট হয়। অবশ্য জীব কোন স্থলে বাস করিলে তাহার দুইটা শারীরিক ব্যাপার পরিলক্ষিত হয়। (১) সে কিছু খাইবে এবং (২) শরীর হইতে কিছু মলাংশ ত্যাগ করিবে। এই

মলাংশ যে কোন দ্রব্যে মিশ্রিত হইলে দ্রব্যটি দুগ্ধ হইতে পারে। বীজাণুর মাত্র ইহাই কার্য।

ক্ষেত্র বীজাণু বাসের উপযোগী হইলে, সেই ক্ষেত্রে বীজাণু আসিয়া বংশ বিস্তার করে। ইহাই প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণের সিদ্ধান্ত, কিন্তু পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ বীজাণু সংক্রমণের পূর্বে ক্ষেত্রের কিদৃশী অবস্থা উপস্থিত হয় তাহা সম্যক নির্ধারণ করিতে না পারিয়া, মাত্র *Susceptibility* বলিয়া ছাড়িয়া দিয়াছেন। পক্ষান্তরে, সূক্ষ্মদর্শী ঋষিগণ ক্ষেত্রস্থ বায়ু, তেজ ও জলের বৈষম্য উপলব্ধি করিয়াছেন। সেই জন্ত তাহারা বায়ু, তেজ ও জলকে সকল প্রকার বিকৃতির কারণ বলিয়াছেন।

বাহ্য জগতের স্থায় শরীরেও বায়ু, তেজ ও জলের বৈষম্য নিমিত্ত শরীর বিকৃত হইলে যে জাতীয় বীজাণু শরীরে অবস্থান করিয়া বংশ বিস্তার করিতে পারে, তদজাতীয় বীজাণু শরীরে আশ্রয় গ্রহণ করে।

বায়ু, তেজ ও জল—জীব শরীরে বায়ু, পিত্ত ও কফ নামে অভিহিত হয়। ইহারা শরীরের দুষ্টি সাধন করে বলিয়া ইহাদিগকে ত্রিদোষ বলা হয়।

অসাত্ত্বান্দিয়ার্থ-সংযোগ, প্রজ্ঞাপরাধ ও পরিণাম এই ত্রিবিধ-নিদান সেবন জন্ত বায়ু, পিত্ত ও কফের বৈষম্য উপস্থিত হয়। তাহার ফলে শরীর বিকৃত হইলে, ষাটশ বীজাণু শরীরে আশ্রয় গ্রহণ করিতে সমর্থ, তাটশ বীজাণু প্রবেশ পূর্বক বংশ বিস্তার করে।

এখানে আপত্তি উঠিতে পারে, বীজাণু যদি রোগের কারণ না হয় তবে সংক্রামক রোগের বিস্তার কি প্রকারে সম্ভব হয়। বীজাণুই-ত' এক শরীর হইতে অপর শরীরে প্রবেশপূর্বক রোগ উৎপাদন করে। তদন্তরে বক্তব্য এই যে, “কিন্তু পূর্বে *Susceptibility* থাকা চাই।”

সংক্রামক রোগগুলির প্রাদুর্ভাবের এক একটি নির্দিষ্ট কাল দেখা যায় অর্থাৎ কালপ্রভাবে দেশটী এমন অবস্থায় পরিণত হয় যখন কোন এক নির্দিষ্ট বীজাণু বৃদ্ধি পাইতে পারে তদ্রূপ প্রভাব-বিশিষ্ট কালের প্রভাবে আমাদের শরীরের বায়ু, পিত্ত ও কফের বৈষম্য জন্ম আমাদের শরীরকে রোগ প্রবণ করিয়া তুলে। বায়ু, পিত্ত ও কফই রোগ উৎপাদন করিতেছিল, বীজাণু মাত্র আগন্তুক। তদ্দেশে বাস জন্ম তৎকাল প্রভাবে তাহাদের শরীরে বায়ু, পিত্ত ও কফের বৈষম্য নিমিত্ত এতাদৃশ রোগ উৎপন্ন হয়।

দ্বিতীয়তঃ পূর্বের উক্ত হইয়াছে, জীর্ণাজীর্ণের সহিত ইহার কোন সম্বন্ধ নাই; একথার কোন সার্থকতা দেখা যায় না। মাত্র অজীর্ণ উপলব্ধি করা যায় না বলিয়া এইরূপ কথা বলা হয়।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ বলেন, আমাশয়স্থ পাচক-পিণ্ডের অন্তর্গত Hydrochloric Acid দুর্বল না হইলে কলেরা বীজাণু রোগ উৎপাদনে সমর্থ হয় না। Hydrochloric Acid এর দুর্বলতা মানেই পরিপাক শক্তির দুর্বলতা সুতরাং সেই সময়ের খাওয়া যে সম্যকজীর্ণ হইবে এরূপ আশা করা যায় না।

বিসূচিকা একটি আমসমুখ ব্যাধি। আম প্রতুষ্টির নিমিত্ত অতি মাত্র আহারই যে কেবল একমাত্র কারণ তাহা নহে। মহর্ষি চরক বলেন 'নতু খলু কেবলমতিমাত্রমোহাররাশিমাম প্রদোষ করমিচ্ছান্তি। অপি তু খলু গুরুরুক্ষশীতশুক্ৰদ্বিষ্ট বিকৃন্তি বিদাহুশ্চি বিরুদ্ধানামকালে অন্নপনোনা-

মুপসেবনম্। কাম ক্রোধ লোভ মোহের্ম্যাত্তী শোকভয়োদ্বেগ পতপ্তেন মনসা বা যদন্নপানং মুপযুজাতে তদপ্যামায়ে। প্রদূষতি"। কিন্তু কেবল যে অতি আহার করিলেই আমদোষ হয়, এরূপ নহে। কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, ঈর্ষা, দম্ভা, শোক, উদ্বেগ ও ভয়ে মন আকুল হইলে তৎকালে যে অন্ন ভোজন করা যায় তাহাও আমদোষ উৎপন্ন করে।

Hot weather favours the spread of Cholera. As in all infectious maladies, all causes which decrease vitar eritance such as alcoholism exposure, convalescence from other diseases, and even profound mental depression, distinctly increase the susceptibility of the patient. (Practice of medicine by Hare). বিশেষতঃ যেখানে বহু লোক একত্রে সমাবিষ্ট হয় যেমন কোন পর্বেপালক্ষে, তীর্থ-স্থানে বা মেলায় এই রোগের বিশেষ প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। কারণ বহু লোকের সমাবেশের জন্ম তাহাদের শরীর নিঃসৃত মল, মূত্র, ঘর্ম্ম ও উচ্ছ্বাস বায়ু, জলও দেশদ্রুষ্টি করে। পরন্তু সময়ের হিতাহার না হওয়ার জন্ম অগ্নিবৈষম্য নিবন্ধন আমদোষ উৎপন্ন হইয়া এই রোগ উৎপাদন করে।

এই সকল কারণে আমরা কলেরা ও বিসূচিকাকে এক রোগ বলিয়া স্থির করিয়াছি।

মনের স্বাস্থ্য ও শিশুপালন

ডাঃ শ্রীগিরীন্দ্রশেখর বসু M. B., D. Sc.

(পূর্ন প্রকাশিতের পর)

মনের রোগ সাধারণে সহজে প্রতিবেদিত পায় না

এই সকল রোগীর সহিত কথাবার্তায় হঠাৎ তাঁহাদের মানসিক বিকৃতির সন্ধান পাওয়া যায় না। অপর সকল বিষয়েই তাঁহারা যথেষ্ট বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দিবে, কিন্তু কোনরূপ তর্কের দ্বারা তাঁহাদের বন্ধমূল ধারণাগুলির উচ্ছেদসাধন করা অসম্ভব।

মনের রোগ অতিশয় কষ্টদায়ক

মানসিক রোগের বিবরণ শুনিলে অনেকেই তাহা হাস্যকর বাপার বলিয়া মনে করেন, কিন্তু ভুক্তভোগীর পক্ষে যে তাহা কতটা কষ্টদায়ক তাহা স্বক্ষে না দেখিলে অনুমান করা অসম্ভব। মনের রোগের যন্ত্রণা হইতে উদ্ধার পাইবার জন্য রোগী এমন কোন দুঃসাধ্য কাজ নাই যাহা না করিতে পারে। যদি বলা যায় হাত-পা কাটিয়া ফেলিয়া দিলে যন্ত্রণার উপশম হইতে পারে, তবে রোগী তাহা করিতেও প্রস্তুত। শারীরিক ক্যান্সার ব্যাধির যন্ত্রণার সহিত অনেক মনের ব্যাধির যন্ত্রণা সমতুল্য। মনের রোগে রোগীই যে কেবল কষ্ট পায় তাহা নহে, তাহার আত্মীয়স্বজন, স্ত্রী পুত্র পরিবার সকলেই অতিষ্ঠ হইয়া উঠে। না বুঝিয়া তাহারা অনেক সময় রোগীকে অগ্নায় পীড়ন করে। তাহাতে রোগ উপশম না হইয়া বৃদ্ধিই পাইয়া থাকে।

মনের রোগের প্রতিকার

কি কারণে মনের রোগ হয় মনোবিদগণ অনেক চেষ্টা করিয়া তাহা আবিষ্কার করিয়াছেন। উপযুক্ত মানসিক চিকিৎসায় মনের রোগ সারে। মানসিক রোগের কারণ অত্যন্ত জটিল। ক্ষুদ্র পুস্তিকায় তাহার আলোচনা সম্ভব নহে। মনোবিৎ দেখিয়াছেন পাঁচ বৎসর বয়সের পূর্বেই মনের রোগের সূত্রপাত হয়; পরিণত বয়সে সেই রোগ পরিস্ফুট হয় মাত্র। পিতা মাতার উভয়ের মানসিক ব্যাধি থাকিলে সম্ভানের মনের রোগের সম্ভাবনা অধিক। এজন্য দুইটি মনসিক ব্যাধিগ্রস্ত বংশের মধ্যে বিবাহ সম্বন্ধ করা উচিত নহে। হাবা, বোবা, কালা বা পঙ্গু সম্ভান বংশানুক্রমিতার ফলে জন্ম। কিন্তু অস্বাভাবিক অধিকাংশ মানসিক রোগ যে কেবলমাত্র বংশগত দোষে উৎপন্ন হয় এমন কথা বলা যায় না,—শৈশবের আবেষ্টনই এই সকল রোগ উৎপত্তির মূল কারণ অতএব শিশুপালনে সতর্ক হওয়া নিতান্ত আবশ্যিক।

শিশুর আবেষ্টন

শিশুকে উপযুক্ত আবেষ্টনের মধ্যে রাখিতে পারিলে সে সবল সুস্থ ব্যক্তিতে পরিণত হইবে। অনুপযোগী আবেষ্টনে শিশু ক্রমে হয়ত অকর্মণ্য, রোগযুক্ত, দুর্ভাগ হইয়া উঠিবে। প্রত্যেক শিশুর

ভিতরেই সামাজিক হিসাবে ভাল ও মন্দ সংস্কার রহিয়াছে। অনুকূল আবেষ্টনে সদবৃত্তি পরিস্ফুট হয়; আবেষ্টন প্রতিকূল হইলে কুস্বভাব দেখা দেয়। শিক্ষা-দীক্ষা, আহার-বিহার, সামাজিক অবস্থা, জলবায়ু প্রভৃতিকেই আবেষ্টন বলা হয়। দুঃখের বিষয়, অধিকাংশ শিশুই যেরূপ আবেষ্টনের মধ্যে প্রতিপালিত হয়, তাহা তাহাদের সদবৃত্তিগুলির পূর্ণ বিকাশলাভের পক্ষে অনুকূল নহে। চেষ্টা করিলে, সকলের পক্ষে কিছু-না-কিছু উন্নতিসাধন সম্ভব। শারীরিক বৃদ্ধি সম্বন্ধে চিকিৎসক বলিতে পারেন, কি করিলে কি দোষ কাটিয়া যায়, বা কি করিলে শরীর নীরোগ ও সবল হইতে পারে। সেইরূপ, কিরূপ ঘটনায় ও কিরূপ উপায়ে মনের অসং বৃত্তিগুলি সংযত করা যায়, কি উপায়ে ও কি ঘটনায় সংপ্রবৃত্তির প্রকাশ ও পরিপুষ্টি সম্ভব, মনোবিৎ তাহার সন্ধান লইবার চেষ্টা করেন।

শৈশবের প্রভাব

ইংরেজীতে একটা প্রবাদ আছে, Child is father of the man। ভবিষ্যতে কোন ব্যক্তির স্বভাব-চরিত্র কিরূপ দাঁড়াইবে, শৈশবের আবেষ্টনের উপরই তাহা অনেকটা নির্ভর করে। শৈশবে মনে যে রেখাপাত হয়, পরিণত বয়সে তাহার প্রভাব লক্ষিত হয়—সাধারণেও তাহা কতকটা লক্ষ্য করিয়াছেন। কিন্তু ঠিক কি প্রকার আবেষ্টনের প্রভাবে কি বিশেষ পরিণতি হয় তাহা বলা বড় শক্ত। আবেষ্টনের প্রভাব অতি জটিল। সাধারণের ধারণা যে-সকল ঘটনা বা বিষয় মনের উপর প্রভাব বিস্তার করে, সে-সমস্তই বুদ্ধি আমাদের জ্ঞাতসারে ঘটিয়া থাকে; ভয় পাইলে বলিতে পারি কেন ভয় পাইতেছি; রাগিলে জানা থাকে কেন রাগ হইল।

অর্থাৎ, পূর্ব ঘটনার প্রভাব মনে থাকিলে সেই ঘটনার স্মৃতিও মনে থাকে। কিন্তু এমন অনেক ঘটনা আছে যাহা আমাদের মনের উপর গভীর রেখাপাত করে এবং যাহার প্রভাব আমাদের কার্যকলাপে সর্বদা পরিস্ফুট হয়; অথচ আশ্চর্যের বিষয়, সেই সকল ঘটনার কোন স্মৃতিই থাকে না। কেন রাগ হইল, কেন ভয় পাইলাম, তাহা সব সময় বলিতে পারি না; কিংবা কারণ পাইলেও তাহা বিচারে যথেষ্ট বা যথার্থ বলিয়া মনে হয় না। এই অজ্ঞান মন শৈশবের আবেষ্টনের মধ্যে গড়িয়া উঠে এবং ইহার প্রভাব চিরদিন থাকিয়া যায়। সকল ক্ষেত্রেই Prevention is better than cure, অর্থাৎ রোগপ্রতিষেধের চেষ্টাই বাঞ্ছনীয়। নিষ্কর্মান মনের উৎপত্তি যখন অনেকাংশে শৈশব আবেষ্টনের উপর নির্ভর করে, তখন শিশুর স্বভাব বিগড়াইতে দিয়া পরে তাহা সংশোধনের চেষ্টা করা অপেক্ষা, গোড়া হইতেই সতর্ক হওয়া সমীচীন। শিশুর মন অনুসন্ধানের সার্থকতা এইখানে। যেখানে পূর্বেই অনিষ্ট সাধিত হইয়াছে এবং মানসিক বিরোধের লক্ষণ দেখা দিয়াছে, সেখানে মন-চিকিৎসার দ্বারা উপকার পাওয়া যাইবে।

শিশুপালনে ক্রটি

কি লক্ষণের সাহায্যে শিশুর মনে বিরোধ চলিতেছে বুঝা যাইবে, এখন তাহার আলোচনা করিব। শিশুর যদি কখন কোন কদভাস দেখা দেয়, যদি সে অল্পে ভয় পায়, অতিরিক্ত লজ্জাশীল হয়, যদি সে একগুঁয়ে হয়, সামান্য কারণে বিরক্তি বোধ করে, তবে বুঝিতে হইবে তাহার মনে বিরোধ চলিতেছে এবং পালনের দোষেই এরূপ ঘটিয়াছে। শিশুর আহার-বিহার সম্বন্ধে যত্নবান হইলে অনেক সময়ে এই সকল দোষ সংশোধিত হইতে পারে।

এতটা সতর্কতা সত্ত্বেও যদি দোষ থাকিয়া যায় তবে বৃদ্ধিতে হইবে পিতামাতা বা স্বজনবর্গের আচরণের ত্রুটিই ইহার মূল কারণ। এই সকল সামান্য দোষ-ত্রুটি থাকিয়া গেলে অনেক সময় পরিণত বয়সে নানা অনিষ্টের কারণ হয়। দেখা গিয়াছে, পাঁচ বৎসর বয়সে পা দিবার পূর্বেই শিশুর ভবিষ্যৎ জীবন অনেকটা নির্ধারিত হইয়া যায়। এই সময়ে শিশু-পালনের দোষত্রুটি ঘটিলে চিরকাল তাহার ফলভোগ করিতে হয়। পিতামাতার অজ্ঞতাবশতই যে পালনের ত্রুটি ঘটে তাহা নিঃসন্দেহ। এইজন্য প্রত্যেক পিতা-মাতারই অবহিত হওয়া কর্তব্য। শিশুপালনের উপযুক্ত ব্যবস্থা হইলে পৃথিবী হইতে মানসিক রোগীর সংখ্যা অনেক পরিমাণে হ্রাস পাইবে।

শিশুপালনের নিয়ম

শিশুকে প্রতিপালন করিতে হইলে কোন্ কোন্ বিষয়ে সাবধানতা অবলম্বন করা আবশ্যিক তাহা সকল পিতামাতারই জানা দরকার। কেন সাবধান হওয়া কর্তব্য তাহার বিচার জটিল বলিয়া উল্লেখ করিব না। সাহায্যে প্রথম হইতেই শিশুর আহা-বিহার ও মলমূত্র ত্যাগে সদভ্যাস জন্মে সেদিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত। সাধারণের ধারণা নাই যে, কত অল্প বয়সে সদভ্যাস শেখান সম্ভব। চেষ্টা করিলে এক মাসের শিশুকেও নিয়মিত সময়ে মলমূত্র ত্যাগ করান যাইতে পারে। আহা-বিহারও নিয়মিত সময়ে দেওয়া কর্তব্য। যখন-তখন স্তন্যপান শিশুর পক্ষে মঙ্গল-দায়ক নহে। শিশু কাঁদিলেই তাহাকে খাওয়াইতে হইবে, এ ধারণা সর্বদা পরিহার্য। ক্ষুধার সময় ব্যতীত অল্প সময়ে শিশু কাঁদিলে বৃদ্ধিতে হইবে তাহার কোন অসুস্থি হইয়াছে। ভিজা বিছানা, অনুপযুক্ত পরিধান এবং কাঁটাতির দংশনে শিশু

কাঁদিতে পারে। শিশুর শরীর সম্বন্ধে যে-সকল সতর্কতা অবলম্বন করা আবশ্যিক, তাহার বিবরণ যে-কোন শিশুপালন সংক্রান্ত পুস্তকে পাওয়া যাইবে; সুতরাং এখানে তাহার পৃথক আলোচনা অনাবশ্যক। তবে যে-সকল ব্যাপারের সহিত মনের সংযোগ আছে তাহারই বিচার করিব।

আঙুল-চোষা

শিশুর মুখবিবর ও মলদ্বারে স্নান কারণেই অথবা উত্তেজনা হইতে পারে। নিয়মিত আহা-বিহার ও মল-মূত্রাদি ত্যাগের অভ্যাসে এইরূপ উত্তেজনার শাস্তি হয়। চোষণ-ক্রিয়া শিশুর পক্ষে স্বাভাবিক। এই জন্য, যথাসময়ে স্তন্যপানে ক্ষুধাজনিত উত্তেজনা প্রশমিত না হইলে শিশু আঙুল চুষিয়া কষ্ট নিবারণের চেষ্টা করে এক ক্রমে আঙুল চোষার স্থখে অভ্যস্ত হইয়া পড়ে। এই স্থখের অত্যধিক উত্তেজনায় শিশুর মানসিক অনিষ্টের সম্ভাবনা আছে। অপরিষ্কার আঙুল হইতে নানাপ্রকার অনিষ্টকারী বীজাণুও শরীরে প্রবেশ করিতে পারে। এই সমস্ত কারণে শিশুকে রবারের চুঘী বা আঙুল চুষিতে দেওয়া অনুচিত। দাঁত উঠিবার সময়ে মাড়ির সুড়সুড়ি নিবারণের জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন শক্ত চুষিকাঠি অল্পস্বল্প দিলে বিশেষ অনিষ্ট হয় না।

অতিরিক্ত আদর

শিশুকে সর্বদা পরিষ্কার রাখা কর্তব্য, কিন্তু পরিষ্কার করিবার সময় বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে-ন তাহার কামস্থানগুলিতে অথবা হাত না দেওয়া হয়। পিতামাতা অনেক সময়ে শিশুকে অতিরিক্ত আদর করেন। টোটে মুখে অতিরিক্ত চুষনাদি ভাল নহে। একটু বয়স বেশী হইলে গাঢ় আলিঙ্গনাদিতেও শিশুর অনিষ্ট হইতে পারে।

অপর পক্ষে শিশুকে একেবারেই আদর না করা ঠিক নহে। পরিমিত আদরেই শিশুর মনোবৃত্তি স্বাভাবিকভাবে ফুটিয়া উঠে। যে-শিশু ভালবাসা বা আদর পায় নাই, তাহার নানারূপ মানসিক বিকার ঘটা সম্ভব। পিতা ও মাতা উভয়েরই আদর শিশুর আবশ্যিক। একজন অতিরিক্ত আদর করিলে এবং আর একজনের নিকট আদর কম পাইলে শিশুর মানসিক অনিষ্ট সাধিত হয়। অল্প বয়স হইতেই শিশুকে প্রত্যহ অন্ততঃ অল্পক্ষণের জন্য একলা অন্ধকারে থাকিতে দেওয়া উচিত।

শিশুর আদর

শিশুর সকল আবদারে কর্ণপাত করা উচিত নহে। আবার একেবারে না শোনাও অশ্রায়। প্রথম হইতেই শিশুকে বুঝিতে দিতে হইবে যে সকল ক্ষেত্রে তাহার আকাঙ্ক্ষা মিটিতে পারে না। পিতামাতার একমাত্র সন্তান, প্রথম সন্তান, কনিষ্ঠ সন্তান, রুগ্ন সন্তান—ইহারা অনেক সময় অপরিমিত আদর পাইয়া থাকে। এ বিষয়ে সতর্ক হওয়া আবশ্যিক! দেখা গিয়াছে, এই সকল শিশুরই ভবিষ্যৎ জীবনে মানসিক রোগের সম্ভাবনা বেশী।

খেলার সাথী

শিশুকে সমবয়স্ক সাথীদের সহিত খেলা করিতে দেওয়া একান্ত আবশ্যিক। ছোট-বড় ভাই-ভগ্নীদের স্নেহযত্ন আদর অত্যাচারের মধ্যে শিশুর পালন ভাল। শিশুর অল্পবয়সে মাতার আবার সন্তান হইলে, অনেক সময়ে নবাগতের উপর শিশুর হিংসা দেখা দেয়। অভ্যস্ত আদর না পাওয়ায়, অথবা কম আদর পাওয়ায় শিশু মনে অশান্তি ভোগ করে। এই অশান্তির মাত্রা সময় সময় এতই প্রবল হয় যে তাহাতে শিশুর স্বাস্থ্যহানি ঘটিয়া থাকে।

ইহাকে চলতি ভাষায় এঁড়ে লাগা বলে। পিতামাতার কর্তব্য, শিশুকে যথেষ্ট আদর-যত্ন করিয়া এই হিংসা নিবারণ করা। তখন শিশু আপনা হইতেই নবাগতকে ভালবাসিবে।

শিশুর মনোকষ্ট

মনে রাখা উচিত, শিশুর মনেও হিংসা, ক্রোধ, দুঃখ প্রভৃতি প্রবলভাবে দেখা দিতে পারে। এই সকল উপহতি-জনিত (emotion) কষ্ট বয়স্ক ব্যক্তির কষ্টেরই অনুরূপ। বয়স্ক ব্যক্তির পুত্রশোকের যে কষ্ট, শিশুর একটা ভালবাসার পুতুল ভাঙিয়া গেলে তদনুরূপ কষ্ট হইতে পারে। এইরূপ কষ্ট পাইলে সহানুভূতি দেখাইয়া তাহার সান্ত্বনার চেষ্টা করা বাঞ্ছনীয়। খেলার সাথীর বিচ্ছেদও সময় সময় শিশুর পক্ষে অত্যন্ত কষ্টদায়ক হয়। শিশু যাহাতে আত্মীয়স্বজন ব্যতীত বাহিরের লোকের নিকটেও যায়, সেদিকে লক্ষ্য রাখা আবশ্যিক।

শিশুর কৌতূহল

শিশুর কৌতূহল অতি প্রবল। এই কৌতূহল দমনের চেষ্টা না করিয়া যাহাতে তাহা চরিতার্থ হয় তাহা করিতে হইবে। অবশ্য, প্রশ্নের উত্তর শিশুর বোধশক্তির অনুযায়ী হওয়া আবশ্যিক। জন্ম ও কাম ব্যাপার ঘটন নানা প্রশ্ন শিশু প্রায়ই জিজ্ঞাসা করে। পিতামাতা শিশুর কোন প্রশ্নের কদাচ মিথ্যা উত্তর দিবেন না। লজ্জার বশে মিথ্যা জ্ঞান প্রদান করিলে তাহা শিশুর ভবিষ্যৎ জীবনে যে কত অনিষ্ট উৎপাদন করে তাহা মনোবিৎ জানেন। কাম-ঘটিত প্রশ্নের উত্তরে শিশু যেটুকু বুঝিতে পরিবে, বা যেটুকুর জন্য সে কৌতূহল কেবল ততটুকুই বলা কর্তব্য। বড় হইয়া শিশু বিদ্যালয়ে যাইতে আরম্ভ

করিলে তাহার নানারূপ সম্ভবদোষ ঘটিতে পারে। পিতামাতার উচিত, লজ্জা না করিয়া এ-সম্বন্ধে শিশুকে সাবধান করিয়া দেওয়া। অনেকের ধারণা, শিশুকে কাম-সম্বন্ধীয় কোন কথা না বলিলে সে বৃদ্ধি বড়ই পবিত্র থাকিবে। কিন্তু তাঁহারা জানেন না যে শিশু স্বাভাবিক কৌতূহলবশতঃ এই সকল ব্যাপারের বিকৃত জ্ঞান অশ্রদ্ধা বালক-বালিকা চাকর-বাকর ও বাড়ির লোকের কথাবার্ত্তা, এবং পশুদের ব্যবহার হইতে আহরণ কার। এ-সকল লোকের

বিষয়ে ভ্রান্ত ধারণা নিতান্ত অনিষ্টকর—একথা পূর্বেই বলিয়াছি। শিশু যদি প্রথম হইতেই পিতামাতার নিকট তাহার প্রশ্নের সন্তুস্তর পায় তবে সে অসঙ্কোচে তাঁহাদের নিকট সমস্ত কথাই বলিবে, ফলে কুসঙ্গীদের সহিত মিশিবার আগ্রহ তাহার কমিয়া যাইবে। দেড় বৎসর বয়সের পর শিশুকে আর পিতামাতার সহিত একশয্যায় শুইতে দেওয়া উচিত নহে, এবং উপায় থাকিলে দুই তিন বৎসর বয়স হইতে শিশুকে পৃথক ঘরে শুইতে দেওয়া ভাল।

(ক্রমশঃ)

রোগীর পথ্য

কবিরাজ—শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

জীর্ণজ্বর

জীর্ণজ্বরের লক্ষ্য সম্বন্ধে শাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে ;—

“এসপ্তাহব্যতঃ তস্ত জ্বরো-যন্তুমুতাং গতঃ।

প্লীহাগ্নিসাদ কুরুতে স জীর্ণজ্বর উচ্যতে ॥”

কিন্তু চিকিৎসকগণ চিকিৎসা করিবার কালে সাধারণতঃ দশ দিনের পরও যে জ্বর থাকে তাহাকে পুরাতন বা জীর্ণজ্বর বলিয়া ধরিয়া লইয়া চিকিৎসা করিতে আরম্ভ করিয়া থাকেন। দশ দিনে ও যদি জ্বর ত্যাগ না হয় তাহা হইলে বুঝিতে হইবে যে দোষ রস-রক্তাদি ধাতুগত হইয়া নানা প্রকার বিকৃতি ঘটাইতেছে, সেইজন্য জ্বর ত্যাগ হইতেছে না।

অথবা প্লীহা-যকৃৎগত হইয়া উহাদিগকে বৃদ্ধি করিতেছে। জীর্ণজ্বর কিনা তাহা পূর্বের ঠিকমত চিনিয়া লইয়া পথ্যাপথ্যের ব্যবস্থা করা কর্তব্য।

যাহাহউক, জীর্ণজ্বরে একেবারে উপবাস নিষিদ্ধ। একেবারে উপবাস করিলে শরীরের বল কমিয়া যাইবে। নূতন জ্বরে যেরূপ দুগ্ধ পথ্য নিষিদ্ধ, সেইরূপ পুরাতন জ্বরে দুগ্ধ অমৃতের স্থায় কার্য্য করিয়া থাকে। যদি শ্লেষ্মার প্রকোপ না থাকে, তাহা হইলে রোগীকে একমাত্র দুগ্ধপথ্যই জীবন দান করে বলিলেও অত্যাুক্তি হয় না। একথা আপনারা নূতন জ্বর প্রসঙ্গে অবগত হইয়াছেন।

পুরাতন স্বরে বহু উপদ্রব থাকে। একই রোগীর যে বহু উপদ্রব থাকিবে এমন কোন কথা নাই। যদি রোগীর অজীর্ণ না থাকে তাহা হইলে ছাগ মাংসের ঘুষ দেওয়া যাইতে পারে। রক্তিত মাংস দেওয়া উচিত নহে। এইরূপ কই বা মাগুর মাছের ঝোল ও দেওয়া যাইতে পারে। রোগীর জন্ত যে মাছের ঝোল প্রস্তুত করিতে হইবে তাহাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে বাটনা না দিয়া মাত্র ধনে, গোলমরিচ ও সৈন্ধব মাপমত দিয়া মাছ তুলিয়া রাখিয়া রোগীকে ঝোল পান করিতে দিতে হইবে। এইরূপ ভাবে জীর্ণজ্বরগ্রস্ত ব্যক্তিকে পথ্য প্রয়োগ করিলে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়।

অতিসার

এই রোগ বেদিন প্রকাশ পায় সেদিন রোগীর লজ্জন দেওয়া কর্তব্য। লজ্জন দিবার পর খৈএর মণ্ড অথবা অন্ন মণ্ড দধি বা ঘোল সহযোগে ব্যাধিত ব্যক্তিকে সেবন করিতে দিলে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়। অতিসারে বেল একটি সুপথ্য। ভেদ বন্ধ হইয়া গেলে রোগীকে বেল খাইতে দিলেও সুফল দর্শায়। যখন বুঝা যাইবে, রোগী আরোগ্যের পথে অগ্রসর হইয়াছে তখন অন্নপথ্য দিতে হইবে।

এক বৎসরের পুরাতন শালি ধাত্তের (হৈমন্তিক) অন্ন, মৌরলা, জিয়ল অর্থাৎ কই, মাগুর প্রভৃতি মাছের ঝোল; দধি অথবা ঘোল পথ্য হিসাবে দিতে হইবে। এই ব্যাধি-পীড়িত রোগীর জন্ত যে মাছের ঝোল প্রস্তুত করিতে হইবে তাহাতে ধনে, জীরা, সামান্য মাপমত সৈন্ধব দিয়া রন্ধন করিতে হইবে। মাছের ঝোলে এইরূপ বিশেষ করিয়া ধনে ও জীরা দেয়ার উদ্দেশ্য, ধনে, ও জীরা অতিসারের পক্ষে উৎকৃষ্ট ঔষধ। অবশ্য মাপমত

ব্যবহার করা উচিত; উৎকৃষ্ট ঔষধ বলিয়া বেশী পরিমাণে ব্যবহার করিলে উপকার না করিয়া অপকার করিবে।

এই ক্রম অবলম্বন করিয়া অবস্থাভেদে পথ্য প্রয়োগ করিলে প্রায় সকল ক্ষেত্রেই সুফল অনিবার্য। রক্তাতিসারে যদি ছাগদুগ্ধে বেলশুঁঠ সিদ্ধ করিয়া ছাঁকিয়া সেই দুগ্ধ ক্ষুধার সময় রোগীকে সেবন করিতে দেওয়া যায় তাহা হইলে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়। অশুষ্ক দুগ্ধে জল মিশ্রিত করিতে হইবে, নচেৎ অতিসারের রোগীর পক্ষে দুগ্ধ জীর্ণ করা অসম্ভব হইবে। যে পরিমাণ দুগ্ধ লাওয়া হইবে তাহার তিন ভাগের এক ভাগ জল মিশ্রিত করিয়া দুগ্ধের আট ভাগের এক ভাগ বেলশুঁঠ দিয়া পাক করিতে হইবে। ফুটিয়া উঠিলেই নামাইয়া লইয়া পরিস্কার কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখিতে হইবে। জুড়াইলে রোগীকে সেবন করিতে দিতে হইবে। এই প্রণালীতে পাক করা দুগ্ধ একাবারে আহার ও ঔষধ উভয়েরই কার্য্য করিয়া থাকে।

অতিসারে নিদ্রা অতি সুপথ্য। প্রথমে রোগীর যখন পুনঃ পুনঃ ভেদ হইতে থাকে তখন যদি রোগী নিদ্রিত হইতে পারেন তাহা হইলে নিদ্রা কাল পর্য্যন্ত ভেদ বন্ধ থাকে এবং অনেক সময় দেখা যায় নিদ্রা সেবনের পর আর ভেদ হয় না। অবশ্য অতিসারের প্রথমাবস্থায় ভেদ বন্ধ করার চেষ্টা করা চিকিৎসকের অনুরূচিত কর্ম্ম। তথাপি নিদ্রাদ্বারা যদি আপনা হইতে ভেদ বন্ধ হয় তাহাতে ক্ষতি নাই।

অতিসারের পথ্য সম্বন্ধে সংক্ষেপে বলা হইল। আর একটা কথা, যদি রোগীর ক্ষুধার উদ্রেক হয় তাহা হইলে উক্ত বিধানানুসারে পথ্য প্রয়োগ করিবেন, নচেৎ জোর করিয়া নিয়ম রক্ষা করিবার প্রয়োজন নাই।

অজীর্ণ

বৈজ্ঞানিকশাস্ত্রে অজীর্ণ ব্যাপকার্থ বোধক শব্দ। বিসৃটিকা পর্য্যন্ত ও আয়ুর্বেদ-শাস্ত্র মতে অজীর্ণ সম্ভব ব্যাধি। কিন্তু আমরা এস্থলে অজীর্ণ বলিতে আহার মূজ্জর্ণ না হওয়ার ফলে পেট-ফাঁপা, মলকাঠি, দিবা রাত্রে বহুবার মল নিঃসরণ এবং অল্প প্রভৃতি ধরিয়া লইয়া তাহার পথ্যাপথ্য সম্বন্ধে আলোচনা করিব। আজ বড়ই দুঃখের বিষয়, অজীর্ণ রোগে আমাদের দেশের বহু নর-নারী আক্রান্ত হইয়া স্বাস্থ্যহানি করিয়া ফেলিতেছেন। তাঁহাদেরই বা দোষ কি? যাহা ঘটিবার তাহা ঘটিবেই। ব্যাধি নিবারণের জন্ত এবং স্বাস্থ্য রক্ষার জন্ত আমাদের সমবেত চেষ্টা নাই। তাই অল্প বিস্তর বহু লোকেই এই ব্যাধিতে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। প্রথমে পুরুষের কথাই ধরা যাউক। বাল্য কাল হইতে সেই নয়টা দশটায় তাড়াতাড়ি অন্নগ্রহণ করিয়া বিশ্রাম না করিয়া স্কুলে যাওয়া হইতে আরম্ভ করিয়া বিড়ম্বিত চাকুরী-জীবনেও সেই অবস্থায় কাটিতে থাকে। সেই নয়টা দশটায় খাওয়া আবার নৈকালে বাড়ী আসিয়া খাওয়া! এখন বলুন ত', এই ভাবে জীবন চলিলে স্বাস্থ্য ক'দিন ভাল থাকিতে পারে? অজীর্ণ প্রভৃতি ব্যাধি উৎপন্ন হইবার অপরাধই বা কি? এ ত' পুরুষের পক্ষের কথা, আজ মেয়েদেরও এই অনিয়মের হাত হইতে রক্ষা পাইবার উপায় নাই। তাঁহাদেরও পুরুষের স্থায় স্কুল কলেজে অধ্যয়ন করিতে গিয়া পুরুষের মত কক্ষালসার দেহ হইয়া পড়িতেছে।

এই অজীর্ণ ব্যাধি হইতে বহু মারাত্মক ব্যাধি উৎপন্ন হইতে পারে। পশ্চিমের আলোক প্রাপ্ত

মেয়েদের অবস্থা ত' এই। যাহারা পশ্চিমের আলোক প্রাপ্ত হন নাই এরূপ মহিলাদের স্বাস্থ্যহানি হইবার কারণ যথেষ্ট আছে। প্রথম কথা, অল্প বয়সে মাতৃহ লাভ। অবশ্য নারীত্বের চরম পরিণতি মাতৃহ লাভ। তাই বলিয়া নারীহ লাভ করিবার পূর্বেই কণ্ঠাগণকে মাতৃহ লাভ করিতে দেওয়া সমাজ তত্ত্ববিদ পণ্ডিতগণের কদাচ উচিত কর্ম্ম নহে। তাহাতে সম্ভানগণের স্বাস্থ্য ভাল হয় না এবং মাতারও স্বাস্থ্য ভাল থাকে না। ফল, সূতিক্য প্রভৃতি ব্যাধি। অল্প বয়সে কণ্ঠাগণকে মাতৃহ লাভ করিতে না দেওয়ার পক্ষে আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে বহু নির্দেশ আছে। বাহুল্য ভয়ে উদ্ধৃত হইল না।

আর একটি ভয়াবহ সংস্কার, পর্দা প্রথা! ইহাতেও অল্প বিস্তর মহিলাগণের স্বাস্থ্য-হানি হইয়া থাকে। জেলের কয়েদীদিগের স্থায় মহিলাগণকে আবদ্ধ রাখিয়া স্বাস্থ্য-হানি ঘটাইয়া জাতি ধ্বংস করিয়া কোনই লাভ নাই। বন্ধিম নাবুর আনন্দমঠের শাস্তির কল্পনা কি বাঙালীকে চৈতন্য দান করিবে না!

এই অবরোধ প্রথার ফলে, এই অল্প বয়সে মাতৃহ লাভ করার ফলে বঙ্গের সাক্ষাৎ লক্ষ্মী স্বরূপিনী জননী ও ভগিনীগণকে অজীর্ণ প্রভৃতি রোগ-গ্রস্ত হইতে হয় এবং অকালে কালের কবলে নিপতিত হইতে হয়। অনেকে আরো সাধে সাধে চা ও পানের সহিত দোস্তা সেবন করিয়া ব্যাধি প্রবল করিয়া তুলেন। আজকাল অল্পের অনুখ হওয়া যেন কুলললনাগণের সহজ ব্যাধির ভিতর আসিয়া গিয়াছে। ঐ অজীর্ণ দোষ, একটু একটু ঘুস ঘুসে জ্বর, সঙ্গে একটু কাশি ও আছে এবং শরীরও অত্যন্ত দুর্বল দেখিলেই ভয়াবহ ব্যাধির আশঙ্কা

করিতে হইবে। জানিয়া রাখিবেন, ক্ষয় রোগে পুরুষ অপেক্ষা নারীই অধিক আক্রান্ত হইয়া থাকেন। আমি সংস্কারক নহি অতএব এসম্বন্ধে আর বেশী কিছু বলিতে চাহি না। প্রসঙ্গক্রমে অতি দুঃখের সহিত জানাইলাম।

অজীর্ণ রোগ প্রকাশ পাইবার পূর্বে মনের অপ্রসন্নতা ঘটে, আহারে রুচি থাকে না এবং কোষ্ঠও ঠিক পরিষ্কার হয় না। যদি পেট ফাঁপা, কোষ্ঠ কাঠি মল ভেদ, অল্প প্রভৃতি উৎপন্ন হইয়া থাকে তাহা হইলে খাওয়া এক পঞ্চমাংশ বা এক চতুর্থাংশ কমাইয়া দিতে হইবে এবং সাথে সাথে খাওয়ারও পরিবর্তন করিতে হইবে। এক বৎসরের পুণ্যতন হৈমন্তিক চাউলের অল্প মাটির হাঁড়িতে কাঠের জালে পাক করিয়া সেবন করিতে হইবে। প্রসারণীর (গাঁদাল) ঝোল অথবা পলতা, উচ্ছে বা হিষ্কের ঝোল, জিয়ল মাছের ঝোল, দধি বা ঘোল সেবন করিতে হইবে। দধি বা ঘোলের সহিত ভাত মাখিয়া তাহাতে একমাত্রা ভাস্কর লবণ বা হিঙ্গার্ক চূর্ণ মিশাইয়া সেবন করিতে পারিলে ভাল হয়। অন্ত্রাঘাত হিঙ্গু ২রতি ও জোরা চূর্ণ ১০ আনা ও

সৈন্ধব ২রতি মিশাইয়া সেবন করিলে চলিতে পারে। অজীর্ণ রোগীর আহারান্তে কিঞ্চিৎ বিশ্রাম করিয়া কার্য আরম্ভ করা কর্তব্য। জল খাবারের জন্ত ঘোলের সরবৎ, পেঁপে, বেলের-মোরক্বা, কুমড়ার মিঠাই প্রভৃতি সেবন করা যাইতে পারে। মুক্ত বায়ু সেবন করা এই রোগে একটি সুপথ্য।

যে সকল রোগীর কেবল কোষ্ঠ কাঠি আছে, তাহাদের রাত্ৰিকালে দুধের সহিত ঘাঁতায় ভাঙা লাল আটার রুটি উপযুক্ত পথ্য। লাল আটার রুটি ও দুধ সেবন করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। দিবসে সর্ব সময়ে অন্ত্রঃ দুইটী হরীতকী সেবন করিলেও বিশেষ উপকার লাভ করা যাইতে পারে। ঘাঁহাদের মাত্র কোষ্ঠ কাঠি আছে, তাহাদের অগ্ন্যাবস্থার প্রয়োজন নাই; এই ব্যবস্থাই যথেষ্ট।

অজীর্ণ রোগে বড় মাছ, দুধ, ঘৃত, আলু প্রভৃতি তরকারী, লঙ্কার ঝাল সেবন করা অনুচিত। এই রোগে রাত্রি জাগরণ বর্জনীয়। শরীরের অবস্থা ভেদে স্নান আবশ্যিক।

(ক্রমশঃ)

ডিম্পেপ্সিয়ার কারণ

শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ, কবিভূষণ

ডিম্পেপ্সিয়া কেন হয়, কি কারণে,
কবিতায় অর্পিলাম সম্বন্ধে তালিকা।
সবাকার কি দায়িত্ব মানব জীবনে,
ভেবে দেখ বৃদ্ধ যুবা বালক বালিকা।
জীবন কুসুম হেথা ক্ষণকাল রবে,
প্রতিদিন প্রতিপলে কমিছে প্রমাই।
ব্যাধির দংশনে যদি শুকায় নীরবে,
বার্থ বন্ধু বিড়ম্বনা বিষম বালাই।
ক্ষুণ্ণ না থাকিলে, আর তাহার উপর,
অনিয়ম যদি হয় রোজ রাত্রি দিন।
“ডিম্পেপ্স” দেখা দিবে দেহের ভিতর,
অল্পভাব প্রকাশিবে বিচ্ছেদ বিহীন।
তাড়া তাড়ি আহারের কি যে পরিণাম,
সাবধান আফিসের কেরাণী মানব।
ছুটাছুটি করা মিছে ব্যর্থ মনস্কাম,
ক্ষণেক বিশ্রামে কেন উদাস নীরব।

দশটা হইতে ছ’টা কলম হাঁকায়ে,
চলা ফেরা বন্ধ ক’রে চিন্তা মগ্ন থাক।
এইরূপে এক্ষেত্রে জীবন বিকারে,
পরিণামে হাড় সার রোগে তনু ঢাকা।
বাবসায়ী-বিজ্ঞানয়ে পুস্তকের চাপে,
ছেলেরা মেয়েরা হায় লাভণ্য বিহীন।
দেখে’ও দেখে না কেহ গুরুজন, বাপে,
পরিশেষে এই রোগে দেহ হয় লীন।
নবেল পড়িয়া কিংবা তাসের খেলায়,
সময় কাটিছে আজো যে গৃহ লক্ষীর।
সাবধান হও দেবী এ ভ্রান্ত লীলায়,
দুষ্ট ব্যাধি আক্রমিবে দেহের মন্দির।
অনেক বিলম্বে বেশী তফাত তফাত,
অল্প আর অতিরিক্ত করিলে ভোজন।
রোগের কবলে হবে নিশ্চয় নিপাত,
প্রথমে উদরে পীড়া লিভারে বেদন।

অতি উষ্ণ ঠাণ্ডা দ্রব্য, মাংস গুরুপাক,
মত্তপান প্রতিদিন আরম্ভ করিলে।
জীবনের লক্ষ্য পথে বিষম বিপাক,
আলোয়া আলোর মোহে অকালে মরিলে।
পরমাসে প্রতিকার নিশ্চয় কহিব,
কতদিন আর বন্ধু বেদনা সহিব।

কতিপয় রোগের বিশেষ ঔষধ

শক্তিসামর্থ্য লাভের উপায় ৪—

উপযুক্ত খাওয়ার অভাবে ও সম্পূর্ণরূপে হজমের অভাবেই শরীর নষ্ট হয়। সাধারণতঃ আমরা যে সকল খাদ্য গ্রহণ করিয়া থাকি, তাহার সারাংশ খুব সামান্যই আছে। এই প্রকার খাদ্য গ্রহণ করিয়া অত্যন্ত পরিমাণে দৈহিক বা মানসিক পরিশ্রম করিবার ফলে দেহ অচিরেই বিনষ্ট হয়। তখন শক্তিসামর্থ্য বা কশ্মে উৎসাহ থাকে না। এই প্রকার অবস্থায় পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, “ভাইনো-মন্ট” নামক একটি ঔষধ শক্তিসামর্থ্য লাভের অমোঘ উপায়।

বহুমূত্র রোগের নূতন

ঔষধ ৪—বহুমূত্র রোগে ‘ইনসুলিন’ নামক একটি ঔষধ ইনজেক্সন করিয়া চিকিৎসা হইয়া থাকে। কিন্তু সম্প্রতি বেঙ্গল ইমিনিউটি লেবরেটরী হইতে ‘ওরেলিন’ (Oralin) নামক একটি নূতন ঔষধ বাহির হইয়াছে। ইহা সেবন করাইয়া ব্যবহার করা হয়। ইহার কোনও প্রকার বিষাক্ত ফল হয় না বলিয়া ইহা অবাধে বহুদিন যাবৎ ব্যবহার করা যাইতে পারে। এই সকল কারণে ইহা ‘ইনসুলিন’ অপেক্ষা শ্রেয়ঃ বিবেচিত হইয়াছে এবং দেশে বিদেশেও ইহা যথেষ্ট খ্যাতি লাভ করিয়াছে। বিলাতে লণ্ডন হাঁসপাতালে ডাঃ ও, লিটন এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া বিশেষ সফল পাইয়াছেন।

অকাল বার্কক্য বন্ধ করিবার

উপায় ৪—আজকাল অকাল বার্কক্য যুবক যুবতীদিগকে গ্রাস করিয়া কেলিতেছে। ইহার ফলে দেহ ও মন নিতান্ত অকর্ষণীয় হইয়া পড়ে। ইহা বন্ধ করিবার একটি উপায় অতীব প্রয়োজনীয়। বহু চিকিৎসকের বিশ্বাস যে, ‘ভাইরোজেন’ নামক একটি ঔষধ এই অবস্থায় বিশেষ কার্য্যকরী।

স্ত্রীরোগের অমোঘ উপায় ৪—

খাতুসম্বন্ধীয় রোগে নারিগণ একবার আক্রান্ত হইলে সহজে নিরাময় হইতে পারেন না। এই অবস্থা বহুদিন যাবৎ স্থায়ী হইলে স্বাস্থ্য একবারেই ভগ্ন হইয়া যায়। এই প্রকার বহু রুগী নারিগণের উপর ব্যবহার করিয়া দেখা গিয়াছে যে, ‘হর্মোজেন’ নামক একটি ঔষধ এইরূপ গুরুতর অবস্থায় বিশেষ ফলপ্রসূ।

ক্ষয়রোগের ঔষধ ৪—সর্বপ্রকার

রোগের পরিণামে এই ক্ষয়রোগ উপস্থিত হইতে পারে। ইহা একবার দেহে প্রবেশ করিলে সহজে দূর হইতে চাহে না। সাধারণতঃ উপযুক্ত খাওয়ার অভাব ও অত্যন্ত পরিশ্রমের ফলে এই অবস্থা হইয়া থাকে। বিশেষরূপে পরীক্ষা করতঃ দেখা গিয়াছে যে, ‘কাইনোজেন’ নামক একটি ঔষধ এই অবস্থায় বিশেষ ফলপ্রসূ।

রক্তহীনতার অমোঘ ঔষধ ৪—

সকল প্রকার গুরুতর রোগের পরিণামে রক্তহীনতা উপস্থিত হইয়া থাকে। ঠিক সময়মত ধরা না পড়িলে এই রোগ যখন ক্রমশঃ জটিল হইয়া দাঁড়ায়, তখন আর কোন ঔষধই কাজ করে না। সম্প্রতি ‘হিমো-লিভারেজ’ নামে একটি ঔষধ বাহির হইয়াছে। বহু বিখ্যাত চিকিৎসকের অভিমত যে, রক্তহীনতায় ইহা একটি অমোঘ ঔষধ।

দুর্বলতার ঔষধ ৪—রক্তহীনতা ও

তৎসহ স্নায়বিক দৌর্বল্য, বাল্যের খাড়াভাবজনিত ক্ষীণতা, দীর্ঘকালস্থায়ী ফুসফুসের রোগ, বেরিবারি ও খাড়াভাবজনিত দুর্বলতা, কশ্মে, অনাশক্তি ও সর্বদা-স্বীন অবসাদ প্রভৃতি অবস্থায় ‘রেডিও-হিমোজেন’ নামক একটি ঔষধ বিশেষরূপে কার্য্যকরী।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum) ভ্যাকসিন (Vaccine)

—এবং নানানিষ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন:—

১৫৩ নং প্রসন্নতলা স্ট্রীট, কলিকাতা।

মেকি

শ্রীমুশাস্তুকুমার সিংহ

ভাই শোভা :

তোর চিঠিটার উত্তর দিতে একটু দেরী হল, তার জন্তু কিন্তু রাগ করিস্ না, শরীরটা ভাল নাই, আর মনও না সেই জন্তু প্রত্যেক দিন সন্ধ্যায় তোকে সকালে লিখব বলে মনে করিতাম আর সকালে, সন্ধ্যার দোহাই দিতাম—আজ কয়দিনের সকাল সন্ধ্যার সমবেত চেষ্টার ফলে লিখছি—আর তোকে লেখা ত' দু' চার লাইনের কাজ নয়! বাপ্ কি জেরাই না করেছিস্! উকীলের স্ত্রী কিনা?

তোর সমস্ত চিঠিটার মধ্যে নানা ভাব ভাষার ছলে একটা প্রশ্নই ভেসে উঠেছে যে, কেন আমি বিয়ে করতে রাজী নই, টিপ্পনি কাটতেও ছাড়িসনি, কাউকে লুকিয়ে ভালবেসেছি কিনা অর্থাৎ প্রেমে আরও অর্থাৎ লভে পড়েছি কিনা অথবা আধুনিক মেয়ের মত সিফটার হ'য়ে ঘোশের কাজ করব কিনা? অবশ্য আমি যে আধুনিক সে বিষয়ে সন্দেহ নাই কিন্তু লভেও কারুর পড়ি নাই বা সিফটার হবার মত সদিচ্ছাও নাই। আরও দশজন সাধারণ মেয়ের মতই আমার প্রাণও ব্যাকুল হয়ে উঠে সেই এক শুভ লগের জন্তু—যেদিন সাহানার সুরে উৎসব কোলাহলের মধ্যে অপরিচিত—লাজ কম্পিত দুটা কর নিজের বলিয়া গ্রহণ করিতে পারিব। আমার মনের মধ্যে আজও কল্পনার ছবিতে গৃহ-জীবনের স্মৃতি ভাসিয়া উঠে, যেন—দীপ্ত সিন্দুর শিখা মণ্ডিত হইয়া কোন

হৃদয়ে এক পল্লী অগণে স্বামী সেবা করিতেছি-সেখানে বর্ণ ও গন্ধের সমাবেশ, অফুরান্ত আনন্দের লহরী। সত্যি, বলছি ভাই এত মধুর এই কল্পনা যে আমি এক এক সময় তন্ময় হইয়া উঠি কিন্তু পরক্ষণেই কল্পনার কামনাকে কল্পলোকেই রাখিয়া দীর্ঘ নিঃশ্বাসের সঙ্গে ভিজিসের পাতাটা খুলে বসি। সমস্ত সাধারণ নারীর মতই আমার হৃদয়ের অন্তরাগ্না বা হইবার জন্তু ব্যাকুল হয়ে উঠে বুকটা এক অনাস্বাদিত আনন্দ পাইবার আশায় অধীর হইয়া উঠিলে উপায় নাই—না—না—নাই, আমার স্বেচ্ছাকৃত অপরাধের শাস্তি যে আমায় পেতেই হবে।

কথাটার মানে হৃদয়ঙ্গম করিতে হয়ত একটু কষ্ট হবে। বাপমায়ের আদরের দুলালী, বিবাহের সম্বন্ধ ত আসিতেছেননা জায়গায় আমার সকল আশা পূর্ণ হবার মধ্যে কোনও বাধা যখন নাই তখন কেন এই বেদনা, এই অতৃপ্তি। এই রুদ্ধ যাতনায় অগ্নিশ্রাবী দহনে কেন নিজেকে তিল তিল করিয়া দগ্ধ করিতেছি। আজ আমার দীর্ঘ নারী হৃদয়ের অন্তরালে যে কয়টা কথা অশ্রুসাগরের অতলতলে লুকাইয়া রাখিতে চাহিয়াছিলান তাই তোকে জানাইব।

আমার যৌবন শ্রীমণ্ডিত (?) সুসজ্জিত দেহ অনেকের মনে নাকি মায়ালোকের সৃষ্টি করে। আমার কণ্ঠের গান অনেককে মুগ্ধ মত্ত করে, পাশের

সার্টিফিকেট অনেককে আলেয়ার মত আকর্ষণ করে—
আমি নাকি রূপসী অপরিপাক কেশ—সাপের মত
বাঁকিয়া পিঠ বহিয়া দেহ জড়াইয়াছে কজ্জলকৃষ্ণ
চক্ষু দুইটীও যে আমার রূপের অঙ্গ তা' আমি জানি
কিন্তু এই সমস্তের মধ্যে আসল মানুষ আমি নাই।
যে বালিকা প্রফুল্ল কুন্দ নলিনীর মত দিন দিন বাড়িয়া
উঠিয়া পিতামাতার নয়নের মণি হইয়া দাঁড়াইয়াছিল,
আজ তাহা সূর্য্যাতাপ মলিন শতদলের মত একেবারে
শুকাইয়া গিয়াছে। আমাকে আমি নিজে হত্যা
করেছি, এক দিনে নয়—দিনে-দিনে, পলে পলে।

বিদুষী মেয়ে—এই খেতাবটা কিনিবার জন্ত
আমায় কি করিতে হইয়াছে জানি। নিজেকে
বিসর্জন দিতে হয়েছে। প্রভাত সূর্য্যের স্বর্ণরশ্মি
শিশির-সিক্ত পত্র ও পুষ্পের উপর পতিত হইবার
পূর্বেই চা-বিস্কুট খেয়ে বইয়ের পাতা খুলে মাধরাজার
বংশাবলী আলোচনা করিতাম—না হয় জ্যামিতির
প্রবেশ নিয়া মাথা ঘামাইতাম। তারপর আটটা
বাজিবার সঙ্গে সঙ্গেই বাহিরে ডাক পাড়িত 'বাবা
গাড়ী আয়া'—কাজেই দুটো আলু ভাতে ভাত কোন
রকমে নাকে মুখে গুঁজে গাড়ীতে উঠিতাম। আর
গাড়ীখানাও তেমনি—পাছে আমাদের শুচিতা কাকর
দৃষ্টিপর্শে নষ্ট হইয়া যায়, সেইজন্ত এমন ভাবে দরজা
জানালা বন্ধ থাকিত যে সূর্য্যের প্রথর আলোক সেই
বুহ ভেদ করিয়া আমাদের স্পর্শ করিতে ভয় পাইত।

কিরে যখন আসিতাম তখন দূরে দিকচক্রবাণে
সূর্য্য অস্ত যাইতেছে। দুখানা শুকনা রুটী আর
চা খেয়ে সন্ধ্যার প্রদীপের সঙ্গে সঙ্গে আবার পড়িতে
বসিতাম। রচনা, অঙ্ক প্রভৃতি অনেকগুলি কিছু
এই সময়ের মধ্যে করিয়া কাল নিয়া যাইতে হইবেই।
এমনি ভাবে অনাহারে বিনা ব্যায়ামে আলো বাতাসের

অভাবে—পাশের পর পাশ যেমন দিয়াছি তেমনি
নিজের স্বাস্থ্যটাকে হারিয়ে ককালসার হইয়া
উঠিয়াছি।

রুজ পাউডারের হস্তুরালে আমার নিজের স্বরূপ
মূর্ত্তিটাকে দেখিয়া আমি নিজেই শিহরিয়া উঠি।
সমস্ত শরীরটী যেন একটা হৃদীয় সরল রেখা, নাকটা
বকের ঠোঁটের মত বেরিয়ে পড়েছে। চোখ দুটী
কোটরগত। একটু দাঁড়াইলে সমস্ত পৃথিবীটা
চোখের সামনে ঘুরিয়া উঠে—চশমা ছাড়া দুনিয়া
ঝাপসা দেখাঙ্ক, অর্গানে গান আসে না কান্না আসে।
সামান্য যা ক্ষুধা ছিল—অনাহারে তাও কোথায়
অদৃশ্য হইয়াছে। হায় একদিন এই পড়ার প্রাইজ
নিয়ে আমোদ করেছিলুম, অপরাজেয় দুরাকাজ্ঞার
উন্মত্ত উল্লাসে নিজেকে অবহেলা করেছিলাম, তখন
কি জানতুম যে আমার অদৃষ্টাকাশে একখানি মেঘ
নিষ্ঠুর কৃষ্ণ ববনিকা রহিয়াছে। সেদিন অন্ধকার
গৃহে যে উজ্জ্বল দীপ জ্বলিয়া উঠিয়াছিল, তাহা
নিয়তির নিশ্চয় ফুৎকারে চিরদিনের জন্ত নিভিয়া
গেল।

মানুষকে খুন করিলে নাকি কাঁসি হয়। নিজের
দেহটাকে নিজে নষ্ট করিবার চেষ্টা করাও নাকি
অপরাধ কিন্তু এই যে দিনের পর দিন ধরিয়া আমি
নিজেকে যে তিলে তিলে হত্যা করেছি, তার কি
শাস্তি আমায় দিয়াছে বরং আমার স্বপ্নাতিতে
পাড়ার পাঁচজন পঞ্চমুখ হয়ে উঠিয়াছে, খবরের
কাগজে ছবি বাহির হইয়াছে, কিন্তু এই সমস্ত আত্ম-
তৃপ্তির মধ্যেও আমার প্রাণ হাঁপাইয়া উঠিতেছে—
আজ আমি একা।—

এ কি বিদ্যাশিক্ষার দোষ। না—তা—নয় কিন্তু
প্রণালীর যে দোষ সে কথাটা হাজার বার বলিব,

এ অভিজ্ঞতা যে আমার প্রাণের বিনিময়ে হইয়াছে। সকাল সন্ধ্যা পর্য্যন্ত রুদ্ধগৃহে, অন্ধাশনে বইয়ের পর বই মুখস্থ করার নাম যে বিদ্যাশিক্ষা নয় সে কথাটা উচ্চঃস্বরে মুক্তকণ্ঠে বলতে আমি ভয় পাই না। মানুষের দেহে যে ব্যায়াম, বিশ্রাম, আলো, বায়ু, দরকার, এই সহজ সরল সত্যকে বিশ্বাস্তির গর্ভে নিক্ষেপ করিয়া স্বাস্থ্য, উত্তমকে মা সরস্বতীর চরণতলে অঞ্জলি দেওয়ার নাম বিদ্যাশিক্ষা নয় কিছুতেই নয়। হয়ত তুই বলবি যে কেন স্থলে ব্যায়াম করা হয় কিন্তু একবার বুকে হাত দিয়া বল দেখি যে সে কি সত্যই ব্যায়াম। সপ্তাহে একদিন দ্বিপ্রহরে প্রচণ্ড রৌদ্র কিরণে আধ ঘণ্টা ড্রিল করার নাম হয়ত ব্যায়াম হইতে পারে কিন্তু সে ব্যায়াম দেহের উন্নতি না করিয়া ধ্বংশের পথেই মানুষকে লইয়া যায়। ফলে যে মেয়েটা রূপের, স্বাস্থ্যের ভাণ্ডার লইয়া বিদ্যাশিক্ষা করিতে চায়, কিছু দিনের মধ্যেই তার সে রূপ বিস্তার আগুণে দগ্ধ হইয়া যায়, তার সকল লাভ্য সুখমার উপর একটা অবসাদের অন্তর্যাতনার কান্না আসিয়া পড়ে।

এই জন্মই আমি বিবাহ করিতে চাই না। আমার এই গিল্টিকরা রূপ দেখে যে আমায় আদর করিয়া নিয়া যাবে তার কাছে যে অল্পদিনের মধ্যেই আমার স্বরূপ ধরা পড়ে যাবে আমি যে আসল নই। মেকি, এই সত্য যখন সে উপলব্ধি করবে তখন—তখন কি আর সে আমায় আদর করবে—যত্ন করবে? আর তা' ছাড়া সারাদিনের পরিশ্রমের পর শ্রান্ত-ক্লান্ত-অবসন্ন হইয়া যখন তিনি আসবেন একটু সেবা পাবার আশায় উন্মুখ হবে, তখন আমি হয়ত রোগশয্যায়—বেদনায় তাঁরই সেবা দাবী করব। আমি তাঁর স্বখে সঙ্গিনী, দুঃখে

সাস্থ্যনাশিনী, রোগে শুশ্রূষাকারিনী হয়ে তাঁর চিত্তকে আমার ক'রে নিতে পারব না বরং আমার এই ক্ষণভঙ্গুর চিরকণ দেহটাকে নিয়ে তাঁকেই বিব্রত হইতে হইবে, তারপর যদি কখনও আমার সম্ভান হয়, তাদের অবস্থা—না—সেইজন্ম আমি প্রতিজ্ঞা করিয়াছি যে আর নয়—নিজেকে হত্যা করিয়াছি, তার জন্ম আমি দায়ী, আর কাহাকেও আমার এই দগ্ধ হৃদয়ের সংশ্রবে আনিয়া তাহাকেও হত্যা করিব না। স্বহস্তে আগুণ জ্বালাইয়া নিজেকে দগ্ধ করিয়াছি, মঙ্গল খট ভান্দিয়াছি, তাহার শাস্তি এক আমিই ভোগ করিব।

আজ আমার কোলই মনে হইতেছে, কেন আমার এই শাস্তি। হায়, যদি পাশের লোভে, মরীচিকার পশ্চাতে না দৌড়াইতাম, যদি সহরের মেয়ে না হইয়া বাংলার কোন শ্যামল পল্লীর কোন এক নিভৃত অংশে জন্মগ্রহণ করিতাম, তবে হয়ত সেবা পরায়ণা, গৃহকর্ম্য নিপুণা হইয়া সত্যি কাহার ঘর আলো করিতাম। বার্থ মাতৃহের হাহাকারে এমনি ভাবে ব্যাকুল হইতাম না, কিন্তু হায়, যেখানে আশা যত বেশী সেখানে কি নিরাশাও তত বেশী।

যাক্! আমার মর্ষবেদনা শুনিয়াও কি তুই আজ আবার আমায় গৃহের ভার নিতে বলিস্! এমনি ভাবে গভীর ক্লান্তির মধ্যে, জীবনের বাকী দিন কাটিতে, অবসাদ থিন্ন দেহ যৌবনের উষায় যেদিন মৃত্যুর তুষার শীতল স্পর্শে শাস্তি পাবে সেইদিন আমার সত্যি শক্তি। এই দুর্বিষহ জীবনের বোঝা নামাইতে পারিলেই নিশ্চিন্ত।

কেমন আছিস্? খুকু কেমন আছে? কার মতন দেখিতে হয়েছে? তাকে আমার 'কিসি' দিস তুই আর তোর 'উনি' আমার ভালবাসা জানিস্। চিঠির জবাব দিতে যেন আমার মত দেয়া করিস্ না।

ইতি—তোর আভা।

দরদী

শ্রীযতীন মিত্র

রামনগরের জমিদার রামকমলবাবুর জীবিত কালেই তাঁর সংসারের মধ্যে মনগালিষ্ঠের সূত্রপাত শুরু হয়। তিনি চারটি পুত্র রাখিয়া হঠাৎ একদিন হার্টএর অসুখে মারা যান। বড় শ্রীশচন্দ্র পিতার জীবিতকালে বিষয় সম্পত্তির দেখা শুনা করিতেন। মেজ এবং সেজ হরিশ ও জ্যোতিষ তখনও লেখা পড়া করিত। কনিষ্ঠ সতীশএর বয়স তখন সবে ৯ বৎসর। ছোট ছেলেটী, সদাহাস্তময়, গ্রামের সকল-কারই প্রিয় ছিল। রামকমলবাবুর মৃত্যুর সময় শ্রীশ ও হরিশের বিবাহ হয়েছিল কিন্তু শ্রীশচন্দ্র অল্প বয়সেই বিপত্নীক হন এবং দ্বিতীয়বার আর বিবাহ করেননি।

ঐশ্ব্যকাল। বাহিরে সেদিন যেন গরমটা অত্যধিক মনে হচ্ছিল। বাড়ীর সকলকার খাওয়া দাওয়া তাড়াতাড়ি সারা হয়ে গেছলো। হরিশের স্ত্রী সরলা সবেমাত্র নিজের ঘরে বসে একটা বই পড়তে শুরু করেছেন এমন সময় সতীশ কোথা থেকে দৌড়তে দৌড়তে এসে ঘরে প্রবেশ করলে। বাড়ীর মধ্যে সতীশকে সরলা আর জ্যোতিষ সর্বাপেক্ষা ভালবাসত। তারও যা কিছু মনের কথা হতো ঐ দুটি প্রাণীর সঙ্গে। ৯ বৎসরের বালক তার মেজ-বৌদির গলা জড়িয়ে ধরে হঠাৎ প্রশ্ন করলে “আচ্ছা বৌদি তুমি আজকাল আমায় ভালবাস না?” সরলা বইটী পাশের টেবিলে রেখে দিয়ে জিজ্ঞাসা করলেন “কি

করে জানলে?” সে তখন আবল তাবল কত কি কথা বলে গেল—“আমায় তুমি ছবির বই দেবে বলেছিলে দিলে না, শুতে আসবার সময় একবারও ডাকলে না” ইত্যাদি। সরলা তাকে আদর করে নিজের কোলের মধ্যে টেনে নিল “কেন, আমি তোকে ডাকিনি বলে রাগ কর্তে আছে, ছিঃ? আমি দেখলুম তুই মার কাছে বসে গল্প শুনছিলিস্ তাই তোকে ডাকিনি বলে রাগ কর্তে আছে, ছিঃ? “ছি ছি কাদতে নেই, আমি তোমার ছবির বই কালই আনিয়ে দেব ঠাকুরপোকে দিয়ে।” হরিশ এমন সময়ে ঘরে এল। হরিশের মেজাজটা ছিল অস্তুতঃ রুক্ষম। তার চোখে বাড়ীর কোন কাজটাই সুন্দররূপে সমাধা হতো না। সকলকার ব্যবহারই তার কাছে বিসদৃশ ঠেকতো। সতীশকে তার মেজ বৌদির কোলের মধ্যে কাদতে দেখে তার কাছে স্থির হয়ে থাকা অসম্ভব হয়ে পড়লো। তীব্র স্বরে বলে উঠলেন “বঁাদর ছেলে, লেখা পড়ার সঙ্গে সম্পর্ক নেই, কেবল দিনরাত লোকের সঙ্গে ফুটি নাশ্টি করা হচ্ছে।” সতীশ মেজদার গলার স্বর শুনে ভয়ে একেবারে আড়ষ্ট হয়ে গেল। কোন রকমে জবাব দিল “কেন মেজ বৌদি আমায় শুতে আসবার সময় ডাকলে না?” হরিশের গলার স্বর একপর্দা চড়ে গেল “বেশ করেছে ডাকেনি? সারাদিন রাত এই হচ্ছে। দূর হয়ে যা এখান থেকে হতভাগা ছেলে, আবার যদি

কোন দেখি এই রকমের স্তাকামী করে বাড়ীময় বেড়ান হচ্ছে তাহলে বাড়ী থেকে দূর করে দেব।” তারপর সরলাকে উদ্দেশ্য করে বললে “ফের যদি দেখি তুমি ঐ হতভাগাটাকে এই রকম করে ‘নাই’ দিচ্ছ ত আমি বাড়ী ছেড়ে যাব।” সরলার সমস্ত প্রাণটা কঁপে উঠলো। সে বেশ ভালরকমই জানত তার স্বামীর মুখের কথার দাম কতটা। সতীশ দ্বিতীয় কথা না বলে ঘর থেকে ধীরে ধীরে বেরিয়ে গেল।

সতীশ সোজা গিয়ে হাজির হলো তার সেজদার ঘরে। সেজদাই জ্যোতিষ তার ছল ছল চোখ দেখেই কিছু একটা ঘটেছে অনুমান করে জিজ্ঞাসা করলে “কিরে সতু, মেজদা বুঝি বকেছে, তোকে এত করে বলি বৌদিদের দাদাদের মাগু করে চলবি তাত তোর হবে না। কেবল তাঁদের সঙ্গে ঝগড়া করবি।

সতীশ চোখ দুটিকে বেশ করে মুছে নিলে তার-পর জিজ্ঞাসা করলে “আচ্ছা সেজদা কি রকম করে মাগু কর্তে হয়?”

জ্যোতিষ—“কেন, এই আপনি বলে কথা কইবি। যা জিজ্ঞাসা করবেন তাছাড়া অন্য কথা বলবি না। যা বলবেন তা শুনিবি।”

সতীশ যেন কেমন একটু চঞ্চল হয়ে পড়লে “তাহলে তোমাকেও আপনি বলতে হবে তাহলে! না সেজদা, তোমায় আমি আপনি বলবো না? রাগ কর্বে না?”

“নারে পাগলা আমায় তোকে আপনি বলতে হবে না।”

সতীশ যেন খানিক তার হারাণো উত্তম ফিরে পেল। কোন কথা না বলেই ছুটে গেল তার মার কাছে। তার মা তখন পাড়ার সুখা পিসীর সঙ্গে

পাড়াতে বোসদের বাড়ীতে যে বিয়েটা হয়ে গেছলো তারই আলোচনায় ব্যস্ত ছিল। সতীশ তার মার কাছে জিজ্ঞাসা করে বসলো “মা! আমি দাদাদের সঙ্গে এবার থেকে আপনি বলে কথা কইব। তোমার সঙ্গেও কি আপনি বলে কথা কইতে হবে!” সৌদামিনী ওরফে সতুর মা হঠাৎ সতীশের কথা শুনে চমকে গেলেন, তারপর জিজ্ঞাসা করলেন “হাঁরে হঠাৎ ও কথা বলি কেন? কি হয়েছে।”

সতীশ তখন সকল কথাই তাঁর কাছে বলে গেল এবং সেজদা তাকে যে সব কথা বলেছে তাও বলতে ভুলে না। সৌদামিনীর অজ্ঞাতসারেই একটা দীর্ঘ-শ্বাস তাঁর ভিতর থেকে বেরিয়ে এল। তারপর সতুতে কাছে টেনে নিয়ে কোলের কাছে বসিয়ে বলতে লাগলেন, “না বাছা, আমায় তোকে আপনি বলতে হবে না যতুদের আপনি শোনবার ইচ্ছা হয়েছে শোনাস।” সতীশ তারপর বিশেষ কোন কথা না বলে মার কোলে শুয়ে ঘুমিয়ে পড়লো।

২

আজ প্রায় ১৫ দিন হয়ে গেছে হরিশচন্দ্রের কাছ থেকে ধমক খাবার পরের দিন সে যখন একলা নিজের ঘরে বসে ছিল ও তার মেজ-বৌদি পিছন থেকে এসে তার চোখ দুটা চেপে ধরেছিল এবং তার মেজ দা সেদিন বজ্র-গম্ভীরস্বরে তার মেজ-বৌদিকে তার সঙ্গে কথা কইতে দিব্যি দিয়ে বারণ করে দেন। সতীশ যেন সেদিন থেকে একটা নূতন মানুষ হয়ে গেছে। মনের মধ্যে তার শত ঝড়ের সূচনা হলেও তাকে সে প্রকাশ হতে দেয় না। মনটা তার কথা কইবার জন্য পাগল হয়ে উঠে মাঝে মাঝে, কিন্তু সেই ৯ বৎসরের বালক তার মনের দুয়ার একেবারে চিরতরে বন্ধ করে দিয়েছে। জ্যোতিষের সঙ্গেও

আজকাল আর বিশেষ কথা কয়না। সমস্ত বাড়ীটায় একটা বিশৃঙ্খলা এসে পড়লো।

এ রকম অবস্থায় একদিন সকালে সতীশের মা দেখেন সতীশের গা যেন পুড়ে যাচ্ছে। ছেলে একেবারে নিঃসাড় হয়ে পড়েছে। মার প্রাণ হঠাৎ অজানা আশঙ্কায় ভরে উঠলো। ছেলেদের ডেকে বললেন। তারা এসে কয়েকদিন অপেক্ষা করবার কথা বলে চলে গেল।

সতীশ আজ ৫ দিন হলো ভীষণ জ্বরের প্রকোপে এক রকম জ্ঞানশূন্য হয়ে পড়ে আছে। আজ সকাল থেকে কেবল ভুল বকছে। সৌদামিনী আর থাকতে না পেরে জ্যোতিষকে ডেকে তাঁর কয়েকখানি গহনা বাঁধা দিয়ে ডাক্তার নিয়ে আসবার কথা বললেন। জ্যোতিষ তার দাদাদের ভাল রকমই চিনতো। সে আর কোন কথা না বলে গহনাগুলি বাঁধা রেখে ডাক্তার আনতে গেল। সেখানকার Civil Surgeon ডাক্তার বহুকে নিয়ে যখন বাড়ী এল তখন তার দাদারা বাহিরে কোণায় বেড়াতে গেছেন। সতীশের ঘরে ডাক্তারকে নিয়ে জ্যোতিষ যখন প্রবেশ করলো, তখন সতীশ তখন ভুল বকছে—“আমি আর দুষ্টিমি করবো না, তোমাদের সঙ্গে কথা আর আমি কইবো না মেজ-বৌদি।” ডাক্তার দেখে বললেন “এই অল্প বয়সে ভয়ানক মানসিক উত্তেজনার জগ্গে এরকম হয়েছে। রোগটা এখন climax এ উঠেছে। বাঁচবার আশা কিছুই দেখিনা।” কয়েকটি ঔষধ দিয়ে চলে গেলেন।

হরিশ যখন বাড়ী এল তখন মা সতীশের শিয়রে বসে মাথায় বরফ দিচ্চেন। হরিশ ঘরে এসে সরলার কাছ থেকে যখন শুনলে যে ডাক্তার এসেছিল তখনই কোন কথা না বলে চলে গেল সোজা নিজের ঘরে।

যাবার সময় মাকে শুধু বলে গেল “মা আমাদের বললে কি আমরা ডাক্তার আনতুম না।”

জ্যোতিষ ডাক্তারের মুখে সকল কথা শুনে আর স্থির থাকতে পারেনা—ছুটে গেল তার মেজ-বৌদির ঘরে। সরলা আকুল আবেগে ধূলায় পড়ে কাঁদছে। তাকে দেখেই “সতু আমার কেমন আছে” বলে উঠলেন। জ্যোতিষ সকল কথা বলতে গিয়ে দেখে তার মেজদা ঘরের মধ্যে বসে আছেন। যা বলবার জগ্গে গিয়েছিল তার কোন কথাই বলা হলো না। শুধু “ভাল নেই” কথাটা বলে চলে এল। সতীশের ঘরে এসে দেখে “মা” সতীশের মাথায় তাইস্-ব্যাগ ধরে নিঃশব্দে কাঁদছেন। সতীশও একটু চুপ করে আছে। সতীশ ঘুমাচ্ছে ভেবে ঘর থেকে যেই বেরিয়ে আসতে যাবে তখনই সতীশ বিকট চীৎকার করে উঠলো “আমি ভাল হব মেজদা, আমায় অমন করে বকো না—উঃ মা, জল—মেজ বৌদি তুমি—” আর যে কি বলে গেল বোঝা গেল না। সরলা চীৎকার শুনে সতীশের ঘরে ছুটে এল এবং শেষ কথাটা তার কানে এল। তার জ্ঞানশূন্য দেহ দরজার সামনে লুটিয়ে পড়লো। ঘরের মধ্যে তখন সব ঠাণ্ডা হয়ে গেছে।

* * *

দিন পাঁচ ছয় পরের কথা। সরলার ঘর ডাক্তারে ভর্তি হয়ে রয়েছে। সকলেই বলছে। ‘Excusive Mental exercise হওয়ার দরুন Brainএ বড্ড বেশী রকম ঘা লেগেছে। ডাক্তার ব্রাউন যাবার জগ্গে ঘর থেকে বেরোবামাত্র হঠাৎ সরলা চীৎকার করে উঠলো “সতু দাঁড়া দাঁড়া আমি যাচ্ছি, কাঁদিস না ভাই। আমি তোরা জগ্গে নূতন ছবির বই আনিয়েছি।” বলেই কেমন যেন নিস্তেজ

হয়ে পড়লো। তৃপ্তির হাসিতে মুখটা ভরে উঠলো।

দৃষ্টি তার স্থির হয়ে রইল হরিশের উপর। ডাক্তাররা ঘেরা দেহের কক্ষাল।

তাড়াতাড়ি এসে একজামিন করে দেখে হার্টের

কোন আর সাড়া নেই।

মুক্ত আত্মা চলে গেল রেখে গেল দহস্র বাধা

থেয়ালী।

আয়ুর্বেদ-নিন্দা

বিজ্ঞানের নামে ধ্বংস।

(ডাঃ শ্রীযুক্ত নলিনীরঞ্জন সেনগুপ্ত, এম্ ডি)

কিছুদিন হইল ইণ্ডিয়ান মেডিকেল গেজেটের (Indian Medical Gazette) এপ্রিল সংখ্যা আমার হস্তগত হয়। তাহাতে লেখা হইয়াছে, আয়ুর্বেদকে চিকিৎসা-শাস্ত্র (Science) বলা যায় না, অতএব আয়ুর্বেদ বিজ্ঞানের উন্নতিকল্পে সাহায্য প্রার্থনা নিতান্ত অত্যাচার এবং তাহাতে প্রকৃত চিকিৎসা শাস্ত্রের উন্নতির পথ অবরোধ করা হয়। আজ কাল অধিকাংশ পাশ্চাত্য চিকিৎসকই আয়ুর্বেদকে অজ্ঞানের আকর ও অশাস্ত্রীয় বলিয়া থাকেন। অতএব তথ্য অনুসন্ধানের নিমিত্ত আমরা এই বিষয়টী সংক্ষেপে আলোচনা করিতে প্রবৃত্ত হইলাম।

যদি আয়ুর্বেদের মূলে কিছুই সত্য না থাকে এবং পাশ্চাত্য চিকিৎসা বিজ্ঞানই সত্যের একমাত্র অধিকারী হয়, তাহা হইলে একথা অবশ্য স্বীকার্য, গভর্ণমেন্টের পাশ্চাত্য চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নতিকল্পেই যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত ও অমূলক

আয়ুর্বেদের প্রচার জন্ত অনর্থ অর্থ ব্যয় করা উচিত নহে।

অতএব সর্বপ্রথমেই বিচার্য, এই উভয়ের মধ্যে কাহার মূলে কতটুকু সত্য আছে। পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ যাহাকে বিজ্ঞান আখ্যা দিয়াছেন সেই চিকিৎসা-বিজ্ঞানে আজ অবধি স্থায়িত্বের রেখাপাত হয় নাই। বিজ্ঞান বলিতে বিশিষ্ট জ্ঞান বুঝায়। জ্ঞানের স্বরূপই এই যে, সম্যকজ্ঞাত বস্তু চিরকালই এক ভাব থাকে। দিন আসে দিন যায়, বৎসর আসে বৎসর যায়, যুগ আসে যুগ যায়, সত্য একবার যে রূপে দেখা দেয়, চিরকালই সেইরূপ বিরাজমান থাকে। কালবশে জগৎ পরিবর্তনশীল। কেবল সত্যেরই পরিবর্তন নাই, সত্য সনাতন। পরিবর্তন-বিরহই তাহার বীজ। চঞ্চল বস্তু কখনই সত্য হইতে পারে না। একথা অস্বীকার করিবার যো নাই। উন্নতির দোহাই দিয়া সনাতন সত্য

পরিবর্তনের ছায়াপাত করা যায় না! পাশ্চাত্য বিজ্ঞানে যে বিজ্ঞানের গন্ধমাত্র নাই, তাহার প্রকৃষ্ট প্রমাণ এই যে, পাশ্চাত্য-বিজ্ঞানে আজ যাহা বলে কাল তাহা উন্টায়। যাঁহাদের কথার একদিনের স্থিরতা নাই, তাঁহারা কি করিয়া যে বিজ্ঞানের ও সত্যের অভিমান করেন, তাহা তাঁহারাই বলিতে পারেন। যাঁহারা নবীন উন্নতির মোহে সত্যের স্বরূপ বিস্মৃত হন নাই, তাঁহারা ইহাদের বৃথা আফালনে আত্মবিস্মৃত হন না।

পাশ্চাত্য বিজ্ঞান যেমনই পরিবর্তনশীল, আয়ুর্বেদ তেমনই পরিবর্তন-রহিত। সহস্র সহস্র বৎসর পূর্বে আয়ুর্বেদে যাহা বলা হইয়াছে আজও তাহা অক্ষুণ্ণ ভাবে বিরাজমান। উন্নতি মরাটিকায় মুগ্ধ হইয়া পাশ্চাত্য চিকিৎসা বিজ্ঞান যদ্রূপ সর্বদাই বাদ প্রতিবাদ আন্ত, ত্রিকালদর্শী জ্ঞান প্রসূত আয়ুর্বেদ তদ্রূপই উন্নতির বৃথাভিমান পরিত্যাগ করিয়া বাদ প্রতিবাদরূপ ঝঞ্জাবাতের মধ্যে হিমালয়ের স্থায় অটল অটল নিবন্ধ। অধিকন্তু পাশ্চাত্য বিজ্ঞান আত্মাভিमानে অভিভূত হইয়া যে সব শাস্ত্রীয় সত্যের উপর অজস্র বিদ্রূপ বর্ষণ করিত, কালক্রমে সেই সকল সত্যের মধ্যে অনেকগুলিকেই একে একে স্নানভিমান চূর্ণ করিয়া আনিতে বাধ্য হইয়াছে।

আয়ুর্বেদের উদ্দেশ্য অতি মহৎ, লক্ষ্য অতি উচ্চ। আত্মজনের দুঃখ প্রশমন ও বধাসম্ভব রোগ-শাস্তিই আয়ুর্বেদের একমাত্র লক্ষ্য।

তদেব যুক্তং ভৈষজ্যং যদারোগ্যায় কল্পতে।

স চৈব ভৈষজ্যং শ্রেষ্ঠো রোগেভ্যো যঃ প্রমো-

চরেৎ ॥

যে ঔষধে রোগীর রোগ দূর হয় তাহাই প্রকৃত

ঔষধ। যিনি রোগীকে রোগ মুক্ত করিতে পারেন তিনিই প্রকৃত চিকিৎসক।

ব্যাধেস্তদ্ব্যপরিজ্ঞানং বেদনাস্তাশ্চ নিগ্রহঃ।

এতৎ বৈদ্যস্ত বৈদ্যত্বং ন বৈদ্যঃ প্রভুরায়ুষঃ

ব্যাধির নিদানজ্ঞান এবং রোগীর দুঃখ শাস্তি করাই বৈদ্যের বৈদ্যত্ব। আয়ু না থাকিলে আয়ু দান করা বৈদ্যের কার্য্য নহে।

পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞানের উদ্দেশ্য একেবারে ভিন্ন। আয়ুর্বেদে চিকিৎসার যে মহান উদ্দেশ্যের কথা বর্ণনা করা হইল, পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্রমতে সেই উদ্দেশ্য দুষ্কৃত। পাশ্চাত্য চিকিৎসার একমাত্র উদ্দেশ্য তাহাদের তাৎকালিক ভ্রান্ত মতের অনুসরণ। রোগী বাঁচে কি মরে তাহাতে তাঁদের ক্ষতিবৃদ্ধি নাই-ই, বরং তাঁহাদের ভ্রান্ত মত ত্যাগ করিয়া রোগীর প্রাণ দিলে বিষম দোষভাগী হইতে হয়। যাঁহারা পাশ্চাত্য নেশায় জ্ঞানহারা হন নাই, তাঁহাদের এ কথা বুঝাও কঠিন, ভাবিতেও কষ্ট হয়! কিন্তু ইহা আসনেই অতিরঞ্জিত নহে।

বিলাতের ব্রিটিশ মেডিকেল এসোসিয়েসন নামক সভা বিলাতের পণ্ডিত কৃতি চিকিৎসকগণে সুশোভিত। সেই সভার কথা, সকলের নিকট পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞানের কথা বলিয়া গ্রাহ্য হইবে, সংশয় নাই। ডাক্তার এক্সহামের (Dr. Axham) প্রতি তাঁহাদের আচরণ পর্যালোচনা করিলে স্পষ্টই বুঝা যায় যে, পাশ্চাত্য চিকিৎসকদের মত তাঁহাদের সাময়িক প্রশালী পরিত্যাগ করিয়া রোগীর আরোগ্যের কারণ হইলে তাঁহার আর নিকৃতি নাই। ইংলণ্ডে বার্কীর নামে এক ব্যক্তি (এখন তিনি স্মার হারবার্ট বার্কীর) পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞান না শিখিয়া, চিকিৎসা করিয়া বিশেষকৃতকার্য্য

হন। ডাক্তার এক্সহাম (Dr. Axham) তাঁহাকে সাহায্য করেন। আনাড়ী ডাক্তারকে সাহায্য করিয়া ভূরি ভূরি মশুণের দুঃখ দূরীকরণরূপ দুর-পনয়ে অপরাধে তিনি ব্রিটিশ মেডিক্যাল এসোসিয়েসন কর্তৃক কঠোর দণ্ডে দণ্ডিত হইলেন। চিকিৎসকদল হইতে তিনি বহিষ্কৃত হইলেন কিন্তু সত্যের অপলাপ করা পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞানের সাধ্যাতীত হইল। ব্রিটিশ মেডিক্যাল এসোসিয়েসনের ক্ষমতা অতিক্রম করিল। গোণ অপরাধীর অপরাধ অমার্জ্জনীয় হইল বটে, কিন্তু মুখ্য অপরাধীর অপরাধ দোষ না হইয়া গুণে পরিণত হইল। একযাত্রায় পৃথক ফল। ব্রিটিশ মেডিক্যাল এসোসিয়েসনের উদ্ধার চেম্বা সবেও বার্কার জনসাধারণের অকুণ্ঠ সম্মানে সম্মানিত হইয়া নাইট উপাধিতে বিভূষিত হইলেন। সহজ বুদ্ধিতে মনে হয় যে, বার্কারের উপাধি প্রাপ্তিতে এক্সহামের (Axham) অপরাধের মার্জ্জন হইল। কিন্তু সত্যপ্রিয় ব্রিটিশ মেডিকেল এসোসিয়েসনের কাছে তাহা হইবার নহে। Axhamএর দণ্ড অক্ষুণ্ণ রহিল। সঙ্গে সঙ্গে পাশ্চাত্য বিজ্ঞানবিদগণের সত্যপরায়ণতার পরিচয়ও অক্ষুণ্ণ রহিল।

পাশ্চাত্য চিকিৎসার মাসিক পত্রগুলি পড়িলে একেবারেই আত্মহারা হইতে হয়। প্রত্যেক কাগজেই অক্ষুণ্ণ সত্যের অচল প্রমাণ দেওয়া হইয়াছে। কিন্তু প্রমাণগুলি সর্বদাই পরস্পর বিরোধী। কেহ কাহারও সহিত মিলে না। ইহাতেও তাহাদের হেয়ত্বের জ্ঞান হয় না ইহাই বড় বিস্ময়ের বিষয়। রোগের নিদান কি, অত্যাধি তাহার প্রকৃত উত্তর পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞানে পাওয়া গেল না। কালচক্রের আবর্তনে যেমন দিনের পর দিন আসে,

তেমনই পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞানের আবর্তনে উত্তরের পর উত্তর আসে—বিরাম নাই, অন্তও নাই। বলা বাহুল্য নিষ্পত্তি সূদূর পরাহত। তবে একটা জিনিষ আছে, যখন যেটা বলা হয় তখন সেটাই খাঁটি একমাত্র সনাতন সত্য। স্বাভাবিক-সত্য কালকার সত্যের বিরুদ্ধ। তথাপি উভয়ই সত্য নামে অভিহিত। পাশ্চাত্য বিজ্ঞানে মিথ্যার গন্ধমাত্রও নাই। কেবল সনাতন সত্যে প্রতিষ্ঠিত আয়ুর্বেদাদিই মিথ্যার আকর। দুদিন আগে জীবাণুগণই (bacilh) রোগের একমাত্র কারণ ছিল। এখন কিন্তু তাহারা উচ্চাসন হইতে বিভাড়িত হইয়া দেহান্তরস্থ গ্রন্থি সমূহের (endocrine system) বশ্য স্বীকার করিতেছে। আবার হয়ত অতি অল্প দিনেই এই সদ্যোজাত শিশুর অন্তিম সময় উপস্থিত হইবে এবং রক্তের ক্ষারত্ব ও অম্লত্ব ব্যঞ্জক P H-ionএর নুনাধিকাই রোগের মূল কারণ বলিয়া নির্দিষ্ট হইবে। এই চক্রবৎ আবর্তনশীল পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের কথা কে বলিতে পারে? তবে একটা জিনিষ স্পষ্টই দেখা যাইতেছে পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞানের পরিবর্তন প্রবাহ অভিমানের তমোরাশি ভেদ করিয়া ধীরে ধীরে অজ্ঞাতসারে মহর্ষি চরক প্রদর্শিত, মিথ্যাহার-বিহারভ্যাং, নিদানের দিকেই অগ্রসর হইতেছে।

আমাদের মধ্যে অনেকেই জীবাণু তত্ত্বের (Bacteriology) মোহে মুগ্ধ। জার্মান দেশীয় চিকিৎসক কক্ (Koch) প্রণীত কতকগুলি সূত্রকে অবলম্বন করিয়া এই জীবাণু তত্ত্ব প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছে! অথচ কোন ক্ষেত্রেই এই সূত্রগুলি সমাক্ প্রযোজ্য হয় না ও মাত্র পাঁচ ছয়টা রোগে আংশিক প্রযোজ্য হয়। এমন কি প্রসিদ্ধ টাইফয়েড জ্বরেও দেখা যায় যে টাইফয়েড জীবাণু

ভিন্ন ষ্ট্রেপটোককাস (Streptococcus) পাওয়া যায় এবং সেই ষ্ট্রেপটোককাসগুলিই টাইফয়েড জ্বরের প্রধান লক্ষণ সৃষ্টি করে; যথা, রক্ত-প্রাণ প্রভৃতি। অতএব টাইফয়েড জ্বর যে টাইফয়েড জীবাণুকৃত এই মত ভ্রান্ত। জীবাণুতত্ত্বের (Bacteriology) আইন এই যে, রোগীর রক্তে যে প্রকার জীবাণু পাওয়া যায়, তাহারই Vaccine দ্বারা সে রোগী নিঃসংশয় আরোগ্যলাভ করিলে। যদি না করে, তাহা হইলে দোষ সে হতভাগা রোগীর, নবাবিকৃত মিথ্যা তত্ত্বের নহে। কিন্তু তাঁহাদের মুখে শুনিতে পাই যে, ষ্ট্রেপটোককাস সেরাম (Serum) ও ভ্যাকসিন (Vaccine) দিয়া অথবা কোলাই ভ্যাকসিন দ্বারা টাইফয়েড মারে, টাইফয়েড ভ্যাকসিন দ্বারা ফাইলেরিয়ার জ্বর দূর হয় এবং উন্মত্তরোগীর ভীষণ পক্ষবাত রোগ (General paralysis of the insane) ম্যালেরিয়া জীবাণু দিলে মারে। তথাপি দারুণ পাশ্চাত্য মোহে বলিতে হইবে ব্যাকটেরিওলজি (Bacteriology) সত্য ও উহার বিরুদ্ধে বলিলে অতিপাতক হয়।

পাশ্চাত্য চিকিৎসক সমাজে আয়ুর্বেদের নিন্দা নিত্যনৈমিত্তিক হইয়া পড়িয়াছে। তাহাতে কেহই কুণ্ঠা বোধ ত করেনই না বরং যিনি যে পরিমাণে নিন্দা করিতে পারেন তিনি পাশ্চাত্য শাস্ত্রে সেই পরিমাণে পণ্ডিত বুলিতে হইবে। পাশ্চাত্য বিজ্ঞান, দেখিয়াও দেখে না, শিখিয়াও শেখে না। দুই এক বার ভুল করিলেই লোকে যা তা বলিতে পাশ্চাত্যপদ হয় না। পাশ্চাত্য চিকিৎসা বিজ্ঞান-বিদগণের নিকট এই সনাতন নিয়ম খাটে না। উন্নতির দোহাই দিয়া তাঁহারা ভুল করিতে লজ্জা বোধ করেন না, মনুষ্যজীবন লইয়া খেলা করিতে কুণ্ঠিত হন না; আয়ুর্বেদ বিদ্বৎসকল অবস্থাতেই সমভাবে তাঁহাদের হৃদয়ে জ্বলিতে থাকে।

শোথ রোগে আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে লবণ নিষিদ্ধ। লবণে প্রস্রাব বৃদ্ধি হয়, অতএব জল ক্ষয় দ্বারা

শোথের শাস্তি করে—এই অন্ধ অভিমানে কলিকাতা মেডিকেল কলেজের অধ্যাপকগণ (৩০৮০ বৎসর পূর্বের) আয়ুর্বেদকে সদাই উপহাস করিতেন ছাত্রগণও বিলাতি মোহে মুগ্ধ হইয়া তাহাতে যোগ দিত। পাশ্চাত্য ক্ষণভঙ্গুর সত্যের প্রভাবে শোথ রোগীকে অগ্নান চিহ্নে লবণ দেওয়া হইত এবং তাহার ফলে অনেক রোগীই হৃৎকম্প সংসার হইতে অনায়াসে নিষ্কর্তি লাভ করিয়া মৃত্যুর শাস্তিময় ক্রোড়ে অচিরেই বিশ্রাম লাভ করিতেন। অহঙ্কার বিজড়িত মিথ্যা সত্যের দোহাই দিয়া পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণের মনুষ্য বধে কখনও কুণ্ঠা উপস্থিত হইত না। অপ্রতিহত কালবেগে কিছু দিন পরে ইউরোপে উইডাল (Widal) এবং জাবাল (Javal) আবিষ্কার করেন যে, ক্লোরাইডের দ্বারা শোথ উপস্থিত হয়, অতএব শোথ রোগে লবণ একেবারে বর্জনীয়। সোডিয়াম ক্লোরাইডকেই লবণ বলে। এই সংবাদ পৌঁছিবামাত্র সঙ্গে সঙ্গে কলিকাতা মেডিকেল কলেজের অধ্যাপকদিগের সুর ফিরিল। বাঁহারা এত দিন শোথ রোগে লবণ দিয়া প্রাণবধ কারবার জন্মই বাস্তব ছিলেন, তাঁহারা সেই মুখেই লবণ বর্জনের মহিমা প্রচার করিতে লাগিলেন। পাশ্চাত্য ক্ষণিক মিথ্যা সত্যের মোহে যে এত কাল হত্যা করিলেন, তাহার জন্ম কাহারও মনে অনুতাপের ছায়ামাত্রও স্পর্শ করিল না। পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের অভিমান ও আয়ুর্বেদ বিদ্বৎ তাঁহাদের হৃদয় সমভাবে অধিকার করিয়া রহিল। যে আয়ুর্বেদ যুগ যুগান্তর হইতে লবণ বর্জন ঘোষণা করিয়া আসিয়াছে তাহা পূর্ববৎ সমভাবে অজ্ঞানের আধারই রহিল। আর যে পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞান শোথ রোগে লবণের উপকারিতা শতমুখে ঘোষণা করিয়াছিল, সেই পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞানই জ্ঞানের অপরিমিত ভাণ্ডার, সত্যের অবিনাশী হেতু বলিয়া পরিগণিত হইতে লাগিল।

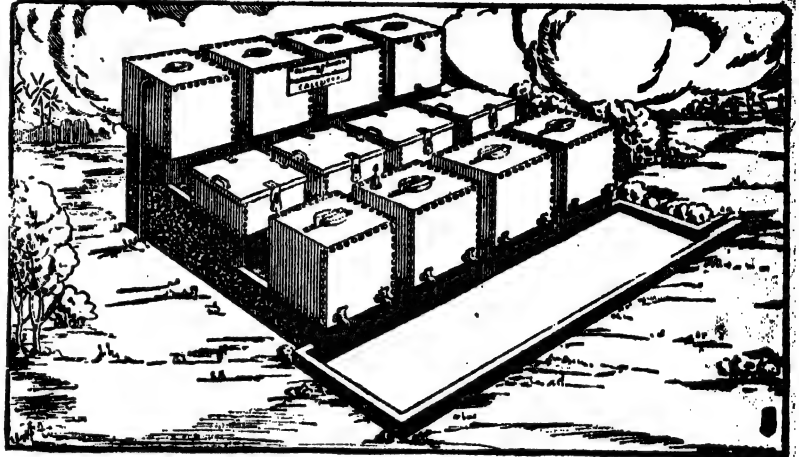
“বহো বৈদিশিকো মোহঃ” (বিদেশীয় মোহকে)

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

স্থলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



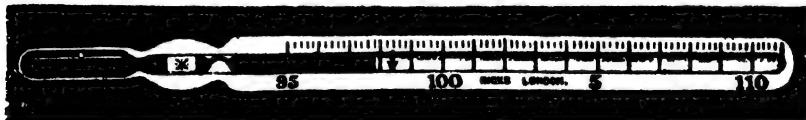
বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিঙ্ক থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের স্বর্ণ পদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিঙ্ক থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাবধান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative:—A. H. P. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HANBURYS Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

পি, ব্যানার্জির

সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেক্সিন” মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১৮ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০১০, ভিঃ পিতে ১১০, ৫০ শিশি ৪০৮, ভিঃ পিতে ৪২৮ টাকা,

১০০ শিশি ৭৫৮, ভিঃ পিতে ৭৮৮, ১৪৪ শিশি ১০৮৮, ভিঃ পিতে ১১২৮ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিঙ্গাম, ই, আই, আর ; (সাঁওতাল পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিঞ্চিৎ ক্ষুধা হ্রাস!



কেশরঞ্জন-
বেশী ঠাণ্ডা করার দীর্ঘস্থায়ী।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং, কলিকাতা
আমাদের কারখানা উৎপাদিত
চির-মিষ্টান্ন উৎপাদন।



চুলগুলিকে নূন

কালো করতে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসারণের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের
কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।

বাসকালিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে।
এক শিশি বাসকালিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি
কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
আম্রকৌতুক উৎপাদন
১৮১১১১ নং লোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা

থামো—ফ্লোজিফিন

নিউমোনিয়া প্রুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং
সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস সঞ্চারে
অমোঘ।

E. ইলিমেন্টেলিটিক ক্লোরিন C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সক্রমক
রোগের বিজাত শূন্য করিতে এবং দূষিত বায়ে
অদ্বিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ

৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহোষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর
দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মুচ্ছা, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে কাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মান্বিতা।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২০ টাকা
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অগ্রাপ্ত সংখ্যা : “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অগ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাস্কিয়া গেলে
তজ্জন্ম আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরত লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি

(সহাধিকারী)

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।



(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাশুল ১৮; ছোট বোতল ১৮ টাকা

প্যাকিং ডাকমাশুল ৮০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা প্তিমার-পার্শে লইলে খরচা অতি সূক্ষ্ম হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অত্যন্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকৃষ্ণ পাল এণ্ড কোং,

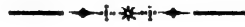
১৩৩ বনফিল্ডস সেন, কলিকাতা।

ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য জ্বরের
সুবিদিত সুপরিচিত সুপরীক্ষিত
অন্যোন্নত ঔষধ
“পাইরেক্স”

প্রতি বৎসর লক্ষ লক্ষ রোগী ইহা সেবন
করিয়া সর্বপ্রকার জ্বরমুক্ত হইয়া
নবজীবন লাভ করিতেছেন।

সান্থান !

পাইরেক্স জাল হইতেছে, কিনিবার সময়
নাম, লেবেল ইত্যাদি দেখিয়া কিনিবেন।



বেঙ্গল কেমিক্যাল এণ্ড
ফার্মাসিউটিক্যাল ওয়ার্কস, লিঃ
কলিকাতা

প্রদর, শ্বেতপ্রদর, অতিরিক্ত রক্তঃ
শ্রাব, বাধক, বক্ষাহ, বিবমিষা,
উদরে বেদনা ইত্যাদি সর্বপ্রকার
স্ত্রীরোগের সুবিখ্যাত মহৌষধ

‘সি-কে-এস’

—অশোকা—

নিয়মিত সেবনে পুরাতন স্ত্রীরোগ
অল্পকাল মধ্যে আরোগ্য হয়।
জরায়ু সর্বদোষ মুক্ত হইয়া রোগীর
দেহ সুস্থ সবল এবং সুন্দর হয়।
দুর্বলদেহ রুগ্ন স্ত্রীলোকেরা ইহা
বলদায়ক টনিকরূপে কিছুকাল
নিয়মিত ব্যবহার করিলে অতিশয়
ফললাভ করিবেন।

সি, কে, সেন ও কোং লিঃ

২৯ কলুটোগা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

HEALTH.

(Bengali)

আধুনিক—September

৯ম বর্ষ

৮ম সংখ্যা

7457
21.9.31.

কলকাতা

স্বাস্থ্য



প্রতি
সংখ্যা ১০

বার্ষিক ২১

ডোয়ার্কিনের হার্মোনিয়াম

সুন্দর ও স্থানান্তরে বাদ্যযন্ত্র

এসরাজ, বীণা, বেহালা, গ্রামোফোন, ভূতি সর্বাধিক বাজায়

আমাদের নিকট সর্বাধিক সুবিধা করে পাওয়া যায়। কোন ব্যয়

আমাদের জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।



Dwarkan & Son

Telegrams MUSICAL
Instruments 1051

8 Dalhousie Square, Calcutta.

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম. বি

সহযোগী সম্পাদক—শ্রীবিভূতিভূষণ বোস, এম. এ, বি. এল

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বাঙ্গালীর গোরবের তিনটি ।।।

আপনাদেশ

লক্ষ্মী কটন মিলস্

সস্তা ও টেকসই, মোটা ও মিহি, ধুতি, সাড়ী, জামার ছিট

প্রস্তুত করিতেছে।

লক্ষ্মী সে'প ওয়ার্কস্

সস্তা ও উৎকৃষ্ট গায়ে গাথিবার ও কাপড় কাচিবার সাবান

প্রস্তুত করিতেছে।

মেট্রোপলিটন ইন্সিওরেন্স কোম্পানী

জীবন বীমাকারী ও এজেন্টগণকে সর্বাধিক সুবিধা

প্রদান করিতেছে।

ভট্টাচার্য্য চৌধুরী এণ্ড কোং

হেড্, অফিস্—২৮ নং পোলক ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

অমৃতাজন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্স্রগ্রাকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাঙ্গালাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

দি মণিলাল এণ্ড কোং ৫৫৮৮নং ক্যানিং ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বিশ্বেশ্বর রস

দেখায় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্রীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেনঃ—

অনুবাদ—“আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ অরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি বখনিই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১২ টাকা। তিন কোটা ২৬/০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১/০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)

২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

হাতি মার্ক

বেঙ্গল রিলিফ বাস

বাতবেদনা, শীর্ণপীড়া, ও ক্ষতরোগের মহৌষধ

প্রতি শিশি ১০ ও ২০

সর্বত্র পাওয়া যায়।

হেড অফিস—১৮ নং শ্যামপুকুর স্ট্রীট,

কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

২০৭এ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সামান্য ঔষধের মূল্য—

অরিষ্ট ১/০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ১/০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১ প্রতি ড্রাম।

সরল গ্রহ চিকিৎসা—গ্রহ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২২ টাকা হয় সংস্করণ

ইনফ্যান্টাইল লিভার—

ডাঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাধান মূল্য ৩১০ টাকা।

পুনরায় সামান্যের উপকারার্থে বিতরণ হইতেছে।

কুণ্ডেশ্বরী কবচ

—মাতার প্রত্যাদেশ প্রাপ্ত—

ইহা ধারণে সর্পি রক্ষা বিপদের হাত হইতে মুক্তলাভ করা যায়। পুরুষের সিন্ধু প্রত্যাদেশ মন্ত্রশক্তি ও ত্রবাঙ্গণের অপূর্ণ সাধন। ভিক্ষাহকারে মন্ত্রপুত কবচ ধারণে নৌকানায় জলপাত, চাকরী প্রাপ্ত, কাষোন্নতি, দুঃস্বপ্না বঞ্চিত, শান্তি সৌভাগ্য লাভ, বাবসা বাণিজ্যে উন্নতি, শত্রু-দ্বন্দ্বকে বশীভূত করা ও পরাস্ত করা, কলেরা, বদন্ত, মেষ, কালজ্বর প্রভৃতি মহামারীর হাত হইতে আশ্রয় ও অকাল-মৃত্যু হইতে নিষ্কৃতি লাভ অনায়াসে করা যায়। বঙ্গানারী পুরুষত্বী হয়, ভৃত্য, প্রেত, পিশাচ, উন্মাদ চোর ও অশ্লিষ্ট হইতে রক্ষা পাইবার ত্রিপুত্ররূপ, ইহা ধারণে কুপিত হইত প্রদম হয়, এবং দরিদ্র বনবান হইয়া থাকেন। মহারাজা ও শি ক্ষত সম্রাট বাক্ষিগণ এই কবচ ধারণ করিয়া প্রতিদিন অভাবনীয় ফললাভ করিয়াছেন।

কর্মকর্তা—**রামমহা আশ্রম**, কুণ্ডা পোঃ

বৈদ্যনাথ ধাম, (এস, পি)

কলিকাতা টয়লেট প্রডাক্স লিঃ

এই কারখানা

কলিকাতা সোপ লিঃ

বিশেষজ্ঞ ও কর্মীগণ দ্বারা প্রতিষ্ঠিত ও পরিচালিত।

এখানে কেবল প্রথমশ্রেণীর সাবন প্রস্তুত হয়

মাথিবার সাবান—টাকি শবান, বীথি, পারুল
ও কস্তুরী।

কাপড় কাচা—বাকলা বোমা

সৌন্দর্য্য বিকশিত হয়



সুচিকণ, সুকৃষ্ণ অনকণ্ডে, কুঞ্চিত কুন্তলদামে।

কিসে তাহা হইবে?

বাদ্গেটের 'কাস্টর অয়েল' কেশতৈলে।

ইহাতে অস্তিস্থ শীতল রাখে।

কিনিবার সময় "বাদ্গেটেল" বলিয়া চাহিবেন

অনেক নকল বাজে তৈল বাহির হইয়াছে।

সর্বত্রই পাইবেন।

বাদ্গেট্, কোং, পোষ্ট বক্স ৮৬ কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

**Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.**

IMPORTANT.



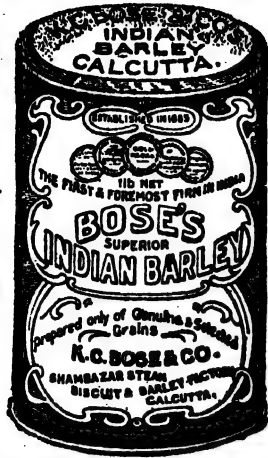
When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the

INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**

Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.



স্বাধীনতা সংগ্রামে দেশ—

যখন মাতিয়া উঠিতেছে তখন আপনারাও
বিদেশী বিক্ৰট ও বালি বর্জন করিয়া দেশ-
বিখ্যাত ডাঃ মহেন্দ্র নাথ সরকার, ডাঃ প্রতাপ
চন্দ্র মজুমদার, রায় বাহাদুর চুণীলাল বসু
প্রশংসিত স্বনামখ্যাত কে, সি, বসু প্রণ
কোম্পানীর বিক্ৰট, কণ্ঠাওয়ার ও বালি ব্যবহার করিয়া দেশীয়
প্রতিষ্ঠানের উন্নতি ও নিজ স্বাস্থ্য রক্ষায় যত্নবান হউন।

K. C. Bose & Co.

2, Kalachand Sanyal Street,
Shambazar, Calcutta.

কল্যাণপুর চুণ!

কল্যাণপুর চুণ!

প্রসিদ্ধ ও অভিজ্ঞ বাঙ্গালী ইঞ্জিনিয়ার তত্ত্বাবধানে, বাঙ্গালীর দ্বারাই পরিচালিত ও সম্পূর্ণ বাঙ্গালীর
কারবার!!!

বাটা নির্মাণের জন্য সর্বাপেক্ষা উপযোগী। সস্তায় এত ভাল চুণ আর পাইবেন না।

হেড অফিস—১৭ নং ম্যাক্সো লেন, কলিকাতা।

কারখানা—ডিহিরি-অন্-সোন

চুণের বনি—বেনজারি—D. R. L. R.

ইউক্যালিপটাস নিমগ্নকচিত্রিত লৌহাদি পান্থনর শ্রেষ্ঠ জ্বরদ্র ঋতুউদ্ভিদের সম্বারে প্রস্তুত

ম্যালেরিয়া, দুরারোগ্য, প্রীহায়কুংযুক্ত বিষম ও বিশষ্ট জীবাতু মল্লু কালজ্বরের অত্যশ্চর্য মৃতন অব্যর্থ ওষধ

ইউক্যালিপটাস

ইউক্যালিপটাসের বাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপাতা জনপানে প্রীহায়কুং আরোগ্য হয়, অন্যায় "জ্বরতর"

শিশি ১৮. মাঃ ১৮. তিন শিঃ একদ্রে, অতিরিক্ত মাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি

ব্যাক - ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

INDO-FRENCH DRUG-HOUSE

দ্বারা প্রস্তুত নিম্নলিখিত সর্বজন পরিচিত ঔষধগুলি আমাদের
এজেন্সীতে পাওয়া যায়

1

Pain-Balm

The wonderful pain -killer.

2

La-Grippe Cura

Influenza tablet.

3

Malo Tonic

The sure cure for Malaria.

4

Veno-Balm

The safest cure for Gonorrhoea.

5

Iodo-Sarsa

The best blood purifier.

6

Derma-cura

A pure vegetable ointment.

7

Pick-Me-Up

The sweet-scented smelling salt.

8

Splenotone

Quickly brings the spleen to its
normal size.

9

Lung-Cure

A well-ried remedy for phthisis,
Bronchitis, &c.

10

Piyocho Mint Tablet

A carminative antacid remedy.

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

সর্বত্র এজেন্ট আবশ্যিক ।

শৈশবে শরীর- পুষ্টির ব্যাঘাত...

সকল চিকিৎসকেরাই জানেন, প্রাচ্যে শিশু-মারীর পরিমাণ খুবই বেশী। তাহার কারণ মাতৃস্তনের পরিবর্তে শিশুর অপর খাওয়ার ব্যবস্থা। শিশুর অনুপযোগী খাও পাকস্থলীতে সহ্য হয় না—সুতরাং উদরাময় প্রভৃতি রোগের উৎপত্তি হয়।

শিশুর উপযুক্ত খাও এমন কিছু হওয়া চাই যাহা সহজ-সাধ্য, বিশেষ পুষ্টিকর ও সুগন্ধি। সেজন্য অক্লান্ততায় ধরিয়া চিকিৎসকেরা শিশুর আদর্শ-পথ্য স্বরূপ হালিসেরাই ব্যবস্থা করিতেছেন।

রাসায়নিক গবেষণা দ্বারা হালিসকে অতুলনীয় খাওে পরিণত করা হইয়াছে। ইহাতে প্রচুর খাওপ্রাণ আছে ও এমন অনেক সারপদার্থ আছে যাহাতে শরীর পুষ্টির সাহায্য হয়। Lactose, maltose ও dextrin আকারে মিশান কার্বেবো-হাইড্রেট পদার্থ ইহাতে আছে। যব ও গমের পুষ্টিকর সার নির্যাসের সহিত বিশুদ্ধ গোটুক্ষ মিশাইয়া বায়ুশূন্য পাত্রে তাহার জলীয় পদার্থ বাষ্পীভূত করিয়া হালিস প্রস্তুত করা হয়। সে কারণে হালিস এত পুষ্টিকর।

বিশ্রান দিবান্ন সমস্ত ‘হালিস’ নামটি
ভুলিবেন না।

HORLICK'S

The Original Malted Milk—available everywhere



যেহেনেদেরা হালিসের নিষ্ঠা গঙ্গ
ভুলে ন.....
তাই ইহাতে তাহাদের দেহের পূর্ণ
পরিপূতি হয়।



বিশেষ গোড়ায় ও তার পরের অবস্থায়,
পোড়া ঘা বিনা যন্ত্রণায় ও বিনা জ্বরে সারিয়া
যায় যদি

ঔষধ

Antiphlogistine

তাহাতে লাগানো হয়।

ইহাতে শতকরা ৪৫ ভাগ গ্লিসেরিন আছে। সুতরাং
ইহা দ্বারা রক্তচলাচল সতেজ হয় ও রক্ত বিষাক্ত হইতে
পারে না। ইহার প্রলেপে ক্ষতস্থানে দাগ হয় না এবং
শীঘ্রই নূতন চর্ম হয়।



THE DENVER CHEMICAL MFG. Co.
New York N. Y.

163 Varick St.,
U. S. A.

Muller & Phipps (India) Ltd., P. O. Box 773 Bombay.

‘এক ফোটা ফেরিক ক্লোরাইড

ফেলিলেই এম্পিরিন বড়ির সাদা রঙে নানা রকমের বেগুনী আভা হয়—তাহাতে salicylic এসিডের অস্তিত্ব বুঝা যায়—এই কথাগুলি “মেডিক্যাল টাইম্‌স্” পত্রিকায় একজন বিখ্যাত চিকিৎসক লিখিয়াছেন। আমরা আপনাদিগকে এম্পিরিন সম্বন্ধে এই সহজ পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি।

আপনারা দেখিবেন ‘জেনাস্প্রিন’র রঙ অবিকৃত থাকিবে।

তাহার ফল এই যে—জেনাস্প্রিন ব্যবহারে দেহপ্রণালী বিষাক্ত হইবার কোনো লক্ষণ প্রকাশিত হয় না—ইহাতে হজমের গোলমাল বা হৃদযন্ত্রের কোনো ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা নাই। সাধারণ এম্পিরিনে যে-সব হানিকর পদার্থ আছে, বিশেষতঃ যে ‘free acid’ আছে, জেনাস্প্রিনে তাহা নাই।

সুতরাং বিধান দিন

GENASPRIN

নিরাপদ এস্প্রিন

বিশেষ বিশেষণের জন্য পত্র লিখুন

জেনাটোমান লিমিটেডের ভারতীয় প্রতিনিধি :

মার্ভিন এণ্ড হারিস লিমিটেড, রাউলেট বিল্ডিং, কলিকাতা।

কিন্মা—গ্রাহামস্ বিল্ডিংস্, ১১৯ পার্শী বাজার ষ্ট্রীট, ফোর্ট, বম্বে।

ধাতুদৌর্বল্যে

ধাতুদৌর্বল্যে অনেকস্থলে স্যানাটোজেন ব্যবহার করিয়া সুন্দর ফল পাওয়া গিয়াছে। ইহাতে casein ও glycerophosphate থাকার দরুণ সমস্ত দেহপ্রণালী ইহা নূতন শক্তি দেয়, রক্ত গাঢ়তর করে এবং রোগীকে জীবনের আনন্দ উপভোগের জন্ত নবভেজে তেজীমান্ করিয়া তোলে।

ডাঃ বি. ভেন্সাইমার তাঁহার প্রাপ্ত ফলাফল সম্বন্ধে 'মেডিকাল ক্লিনিক' পত্রিকায় লিখিয়াছেন :—
হামি ধাতুদৌর্বল্যে স্যানাটোজেনের দ্বারা বিস্ময়কর ফল পাইয়াছি।

SANATOGEN

প্রকৃত বল বৃদ্ধি-কারক খাদ্য

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। ভারতীয়দের খাদ্য সমস্যা	... ২১৫	৫। নিবেদন	... ২২৮
শ্রীচন্দ্রলেখা গাঙ্গুলী		শ্রীবিমলচন্দ্র রায়	
২। দ্বাদশটা শরীর সুস্থ রাখিবার জন্য		৬। রোগীর পথ্য	... ২৩২
সহজ ব্যায়াম পদ্ধতি	... ২১৮	কবিরাজ শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়	
৩। শিক্ষা সম্বন্ধে আধুনিক মত, শিশুর		৭। মনের স্বাস্থ্য ও শিশুপালন	... ২৩৫
বাহ্য বক্তব্য তাহা বলিতে দাও	... ২২৩	ডাঃ শ্রীগিরীন্দ্রশেখর বসু, M.B., D.Sc.	
ডাঃ শ্রীনরেন্দ্রনাথ বোষ, L. M. S.		৮। পুস্তক পরিচয়	... ২৩৯
৪। আয়ুর্বেদ মতে চিকিৎসা	... ২২৬	৯। ডিসপেন্সিয়ার প্রতিকার	... ২৪১
আয়ুর্বেদাধ্যাপক কবিরাজ		শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ, কবিভূষণ	
শ্রীশচীন্দ্রনাথ বিজাভূষণ		১০। চয়ন	... ২৪২
		১১। বিবিধ	... ২৪৩



নবম বর্ষ]

আশ্বিন—১৩৩৮ ।

[৮ম সংখ্যা]

ভারতীয়দের খাদ্য সমস্যা

শ্রীচিন্মলেখা গাঙ্গুলী

ভারতে খাদ্য বিষয়ে গবেষণার পরীক্ষাগারের প্রধান কর্ণেল ম্যাক করিসন (Col. R. Mc Carrison) M.D., D.Sc., LL.D., C.I.E., I.M.S., মহাশয় আমাদের, ভারতবাসীদের বিষয়ে সম্প্রতি গবেষণা করিয়া যে মত প্রকাশ করিয়াছেন তাহা অবলম্বনে এই প্রবন্ধটি লিখিলাম। আমার নিজের মত এই প্রবন্ধে কিছুই নাই।

যদিও আমাদের খাদ্যে কতটা পরিমাণ Protein বা ছানা জাতীয় উপাদান থাকা দরকার তাহা লইয়া মতভেদ দেখা যায়—তাহলেও অনেকে ইহা মানেন যে মাঝামাঝিরূপে শ্রমকারী লোকের প্রত্যহ অন্ততঃ ১০০ গ্রাম (বা ৪ আউন্স) এই ছানা জাতীয় উপাদান খাওয়া উচিত। বাঁহারা অধিক পরিশ্রম করেন তাঁহাদের পক্ষে এই জাতীয় খাদ্য অনেক বেশী খাওয়া দরকার কারণ প্রধানতঃ

এই Protein বা ছানা জাতীয় উপাদানের উপরেই শরীরে মাংসপেশীগুলির বৃদ্ধি, স্নায়ু ও মাংসপেশী-গুলির কার্য্য করিবার ক্ষমতা ও শক্তি নির্ভর করে। এই ছানা জাতীয় উপাদানের মধ্যে অন্ততঃ তিন ভাগের এক ভাগ জীব জগৎ হইতে প্রাপ্ত হওয়া দরকার। আপনারা সকলেই জানেন যে মাছ, মাংস, দুধ, ডিম ইত্যাদি জীব জগৎ হইতে প্রাপ্ত উপাদান ও ডাল ইত্যাদির মধ্যে ঐ Protein বা ছানা জাতীয় উপাদান উদ্ভিদ হইতে প্রাপ্ত উপাদান।

কঙ্গো দেশে (Congo) খাদ্যের পরিমাণ বিষয়ে বহু গবেষণার পর নিম্নলিখিত পরিমাণ খাদ্য সাধারণ কার্য্যক্ষম ব্যক্তির জন্য নির্দ্ধারিত হইয়াছে (১) প্রোটিন বা ছানা জাতীয় খাদ্য ১২০ গ্রাম (২) স্নেহ জাতীয় উপাদান (or fat) ৫০ গ্রাম ও

(৩) শর্করা জাতীয় উপাদান (Carbohydrate) ৫৫০ গ্রাম। বলা বাহুল্য এই এই সকল উপাদানগুলির ওজন লওয়ার সময় যে সকল খাচ্ছ হইতে এই উপাদান লওয়া হইয়াছে তাহার জলীয় ভাগ বাদ দিয়া হিসাব করা হইয়াছে—যেমন মাছ হইতে ৪ আউন্স ছানা জাতীয় উপাদান পাইতে হইলে ৮ আউন্সের অধিক মাছ হওয়া দরকার কারণ মাছে জল থাকে প্রায় অর্ধেক ও হাড়, কাঁটা, ছাল, আঁস থাকে শতকরা ২০ ভাগের বেশী।

গ্রীষ্ম প্রধান ভারতে, বিশেষতঃ গরম কালে স্নেহ পদার্থ (fat) ১০ গ্রামের স্থলে ৫০।৬০ গ্রাম খাওয়া চলে--যদি অবশ্য ঐ স্নেহ পদার্থের বেশীর ভাগ জীব জগৎ হইতে প্রাপ্ত—স্নেহ পদার্থ হয় (অর্থাৎ মাখম, ননী, ঘৃত, চরবী ইত্যাদির ভাগ বেশী হয় ও তৈল বা ভেজিটেল প্রডাক্ট কম থাকে) যদি শারিরীক পরিশ্রম করা হয় তাহা হইলে অবশ্য শর্করা জাতীয় উপাদান বাড়াইতে হইবে। সাধারণতঃ যদিও ১০০ গ্রাম ছানা জাতীয় উপাদানই সাধারণভাবে কাজ বাহারা করে তাহাদের পক্ষে যথেষ্ট, তাহা হইলেও কার্যের পরিমাণ ও ঋতু ও দেশ অনুযায়ী ইহা বাড়ান বা কমান দরকার। উত্তর ভারতে, ঠাণ্ডার সময় এই ছানা জাতীয় উপাদানের পরিমাণ অধিক হওয়া দরকার, দক্ষিণ ভারতে ৭৫ গ্রাম (protein) ছানা জাতীয় উপাদান ৫০ গ্রাম স্নেহ পদার্থ (fat) ও ৪৫০ গ্রাম শর্করা জাতীয় উপাদানেই এই জন সাধারণ লোক ভাল ভাবে থাকিতে পারে। শরীর রক্ষার নিয়মানুযায়ী উদ্ভিদ হইতে প্রাপ্ত ছানা জাতীয় উপাদানে শরীরের সকল প্রয়োজন মিটে না।

এই লোক পোষ্য উপাদানগুলি (যথা ছানা,

মাখম, ঘৃত, ননী, পনীর) ভারতীয়দের পক্ষে অতীব উপাদেয় ও উৎকৃষ্ট গুণ বিশিষ্ট দেখা যায়--এই জন্ত গো-দুগ্ধের পরিমাণ বাহাতে বাড়ান যায় সে চেষ্টা সকলেরই করা দরকার। উত্তর ভারতে চাষে উৎপন্ন জিনিসগুলির ভিতর শতকরা ৬০ ভাগ গম ও যব হয়। পাঞ্জাবে গম আরও বেশী পরিমাণ উৎপন্ন হয়। মধ্য ভারত, উত্তর ডেকান ও বোম্বাই প্রদেশে বেশীর ভাগ লোকেই গম ব্যবহার করেন। গরীব লোকেরা যব ব্যবহার করিয়া থাকেন। কোনও কোনও জাতের লোকেরা গম ও চাল দুইই ব্যবহার করিয়া থাকেন। বাঙ্গলা, বর্মা ও মাদ্রাজের ও বোম্বাইয়ের কতক অংশ ভাটই সাধারণতঃ লোকে খাইয়া থাকেন ভারতে অশুভ্র গরীবেরা ঘোয়ার ও বাজরা ব্যবহার করিয়া প্রাণধারণ করে। ইহা দেখা গিয়াছে যে শারিরীক ক্ষমতা গম বা আটা বাহারা ব্যবহার করেন তাহাদের ভিতরে সর্বাপেক্ষা বেশী ; ও ভাট খাইয়া বাহারা জীবন ধারণ করেন তাহাদের মধ্যে সকল অপেক্ষা কম—যব, ঘোয়ার ব্যবহারী জাতীয়েরা মাঝামাঝি রকম পুষ্ট। ভিন্ন ভিন্ন খাচ্ছ ব্যবহারে শরীরের উপর ভিন্ন ভিন্ন ফল হয় ইহাতে তাহা প্রমাণ হয়।

ঘৃত, দুধ, মাখম, চর্বি ইত্যাদি স্নেহ পদার্থের পরিমাণ ও এর ব্যবহৃত দ্রব্যের গুণের উপর শরীরের পুষ্টি অনেকটা নির্ভর করে।

খাচ্ছের এই সব উপাদান ছাড়া অশু গুণ বাহাকে খাদ্যপ্রাণ (বা Vitamin) বলা হয় ও বাহা খাচ্ছের ওজন মোটেই বাড়ায় না তাহার উপর নির্ভর করে। এই গুণের অভাবে খাচ্ছগুলি শরীরের মধ্যে কার্যকরী হয় না। এই 'খাচ্ছপ্রাণ' যেন খাচ্ছগুলির শক্তি, বাহা দ্বারা ঐ খাচ্ছগুলি শরীরের

কাজে লাগে ও শরীরকে পুষ্ট করে। এই 'খাদ্য-প্রাণ' প্রধানতঃ ৫ প্রকার।

'খাদ্যপ্রাণ' 'ক' (Vit. A)—দুধ, মাখন, ঘূতে থাকে (অবশ্য যদি গরুগুলিকে মাঠে চরান ও ভাল ভাবে খাওয়ান হয়)।

'খাদ্যপ্রাণ' 'খ' (Vit. B)—সবরকম শস্যজাত দানাগুলিতে পাওয়া যায়—যদি সেগুলিকে খোসা ছাড়াইয়া পালিস করিয়া না ব্যবহার করা হয়।

'খাদ্যপ্রাণ' 'গ' (Vit. C)—পাতাযুক্ত শাক সব্জি ও ফলে পাওয়া যায়।

'খাদ্যপ্রাণ' 'ঘ' (Vit. D)—জীবজগৎ হইতে প্রাপ্ত কতকগুলি স্নেহ পদার্থতে পাওয়া যায়—যথা কডলিভার অয়েল (Cod Liver Oil) ননী।

'খাদ্যপ্রাণ' 'ঙ' (Vit. E)—মাংস ও শস্যের দানাগুলিতে পাওয়া যায়।

এই গুলির মধ্যে ক, খ ও গ আমাদের দেহের পক্ষে বিশেষ প্রয়োজনীয়, ঘ বা Vitamin D, আমাদের শরীরের চামড়ায় রৌদ্র লাগানিলে উৎপন্ন হয়। দেশে রৌদ্রের তাপ যথেষ্ট কেবল সভ্যতার চাপে গায়ে ২৪ জামা না পরিয়া থাকিলে আমাদের দেশে এই খাদ্যপ্রাণটির অভাব হয় না। পর্দা প্রথা দূর করা ও বালক বালিকাদের শুধু গায়ে খানিকক্ষণ খেলিতে দিলে এই খাদ্যপ্রাণ ঘ'র (Vit. D) অভাবে আমাদের ভুগিতে হয় না। ভারতে উত্তর দিক হইতে যেমন দক্ষিণে আসা যায় খাদ্য প্রাণ (Vitamin) অভাব জনিত রোগ তেমনই অধিক দেখা যায়। সেই জন্ত দক্ষিণের অপেক্ষা উত্তর ভারতের লোকেরা বেশী কশ্মঠ, তাহাদের মাংসপেশীগুলি ভাল, রোগ প্রতিরোধক শক্তি তাহাদের বেশী ও খাদ্য দোষের (deficiency disease) জন্ত রোগ তাহাদের

কম। ইহা বলা যাইতে পারে যে ভারতীয় শ্রমিকদের যেমন জীব জগতে প্রাপ্ত ছানা জাতীয় বা স্নেহ জাতীয় উপাদান ও খাদ্যপ্রাণ (Vitamin) কম হয়। তাহাদের শ্রম করিবার ক্ষমতা ও কার্য করিবার শক্তি তেমনই কম হয়।

কর্ণেল মাক করিসন ভারতের ভিন্ন ভিন্ন জাতের ব্যবহৃত খাদ্য ইন্দুরের উপর পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন—যে, শিখ, পাঠান ও মহারাষ্ট্রীয়দের খাদ্য সর্বাপেক্ষা পুষ্টিকর—তাহার পরই গুরখাদের খাবার, পুষ্টি হিসাবে কানারীয় (Kanarese)দের খাদ্য গুরখাদের পরে ও তাহাদের পর বাঙ্গালী জাতীর খাদ্য, ভারতে সর্বাপেক্ষা নিকৃষ্ট খাদ্য নাদ্রাজীদের।

ম্যাকষ্টিক সাহেবের মতে—প্রথম দলে “শিখ, পাঠান, মারাট্টা—ইহাদের খাদ্য প্রায় একই গুণ বিশিষ্ট, যদিও উপরিলিখিত ফর্দ অনুযায়ী তাহাদের গুণ বলা যাইতে পারে, তাহার বহু দূরে আছে গুরখাদের খাদ্য তাহারও বহু পশ্চাতে প'ড়ে থাকে কানারী ও বাঙ্গালীর খাদ্য ও বেচারী নাদ্রাজীর খাদ্য তালিকা সর্ব নিকৃষ্ট।

বাঙ্গালীর খাদ্য ভাত, ডাল, চচ্চড়ী, বোল, অম্বল—তাহাকে ভাল করা বিশেষ দরকার, খরচা না বাড়াইয়া একটু যত্ন করিলে আমাদের ভাতের গুণ অনেক ভাল করা যায়, যদি আমরা সিদ্ধ চাল বর্জন করি, ফেন না ফেলে ভাত খেতে আরম্ভ করি তাহ'লে এই উৎকৃষ্ট শর্করা জাতীয় উপাদানটিকে সর্বগুণ সমন্বিত করা যায়। ইহার পুষ্টির ক্ষমতা বাড়ান হয় খাদ্যপ্রাণটিও ঠিক থাকে। ডালের রাঁধিবার প্রণালী বদলাইলেই ইহার গুণগুলিও পুরাপুরা আমরা উপভোগ করিতে পারি। পাতা বিশিষ্ট তরকারি বা শাক আমরা যত পাই ভারতে কোনও জাতিই

তত ব্যবহার করে না। কিন্তু রাঁধিবার দোষে, ভেজে মসলা দিয়ে, তার সকল গুণগুলিই আমরা নষ্ট ক'রে দিই কেবল সুস্বাদু করবার জন্য, এই শাকগুলি কাঁচা বা ভাপে সিদ্ধ করে খাওয়া উচিত। মাছ ও দুধের পরিমাণ ঠিক করিয়া তাহাদের গুণ যাহাতে উৎকৃষ্ট থাকে তাহা দেখিয়া লইলে বাঙ্গালীর খাদ্য অনেক অংশে ভাল হইয়া যাইবে। বাঙ্গালী আর শ্রম করিতে

বিমুখ হইবে না। ছানা জাতীয় ও স্নেহ জাতীয় উপাদানের অভাব, খাদ্যপ্রাণের অভাব দরুণ অবসাদ, দুর্বলতা, পরশ্রীকাতরতা ইত্যাদি যে সকল দোষ আমাদের জাতকে খর্ব ক'রে রেখেছে, সেগুলি দূর হইয়া বাঙ্গালী আবার তাহার পূর্বেরকার অধিকার ও স্থান প্রাপ্ত হইয়া পৃথিবীর চক্ষে শ্রেষ্ঠ, কস্মাৎ জাতি বলিয়া প্রতিষ্ঠা পাইবে।

দ্বাদশটা শরীর সুস্থ রাখিবার জন্য সহজ ব্যায়াম পদ্ধতি

সকলেরই প্রত্যহ ব্যায়াম করা উচিত। বর্তমান শিক্ষাপদ্ধতি আমাদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অঙ্গুর মত উদাসীন অথচ ছাত্রদের একটা বিশিষ্ট কর্তব্য, বলতে কি পড়াশোনার চেয়েও বিশিষ্টতর কর্তব্য হচ্ছে স্বাস্থ্যোন্নতির সাধনা করা। পড়াশোনার মত এর জন্তও একটা নির্দিষ্ট সময় ছাত্রদের ব্যয়িত করা দরকার।

ব্যায়ামের নানা পদ্ধতিও আছে, শরীর সাধনার নানা উপায়ও আছে। ভ্রমণ, সন্তরণ, উদ্যানপালন, (gardening) শিকার, অশ্বারোহন, টেনিস প্রভৃতি ক্রীড়া, এরা সবাই শরীর রক্ষার সহায়ক। কিন্তু এদের নির্ব্বাচন কর্তে হয় প্রয়োজন, সুবিধা, সামর্থ্য এই সব হিসেব ক'রে। তবে এটা ঠিক যে বাড়ীতে হাতে থেকেই শুধু যে ব্যায়াম করবার প্রক্রিয়া আছে তা সকলের পক্ষেই করা সম্ভব।

আমরা এখানে গৃহস্থানে সাধা বারটা অনুষ্ঠয় দিচ্ছি। আমাদের এ শিক্ষা খেলাধুলার চেয়ে উপকারীতা হিসাবে ছোট কিন্তু নিকপায়ে এবং অসমর্থের পক্ষে এ মন্দের ভাল এবং এদেরই পক্ষে এটা অবশ্য কর্তব্য, তা এই সম্পর্কে গুটিকত কথা বলা দরকার।

১। শরীরের উন্নতি হয় দেখেই কতকগুলি বিশিষ্ট অঙ্গসঞ্চালনের উপায় মানুষের নজর পড়েছে। লোকের যে ধারণা আছে—ওঁধ যত তিক্ত ততই ভাল, তথ্য যে ব্যায়ামে শরীর সর্বাপেক্ষা আড়ম্ব হবে ততই শুভ—তা নিছক ভুল। বরঞ্চ শরীরের পক্ষে এ প্রকারের ব্যায়াম অনিষ্টকর।

২। সুইডেন ও জার্মানীর কতকগুলি অস্বাভাবিক অঙ্গসঞ্চরণ আমাদের দেশের ব্যায়াম পদ্ধতিতে ঢুকে পড়েছে। মনে রাখতে হবে যে

প্রকার অঙ্গচালনা হেতু নিকৃষ্টতর জীবদেহ হ'তে মানুষের আজ বর্তমান দেহে প্রগতি হয়েছে, সেই সেই অঙ্গচালনাই শুধু তার পক্ষে বিধেয়।

৩। জিম্জিষ্টিকের বহু প্রচলিত প্রক্রিয়া আছে যাদের প্রত্যেককেই সমর্থন করা চলে না, তাদের অস্বাভাবিকত্বের দরুণ যেমন পিঠটা পশ্চাদিকে অসম্ভব রকমে বক্র করা ইহা শরীরের পক্ষে হানিকর। অপ্রয়োজনীয় শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়ামও আদৌ স্বাস্থ্যকর নয়।

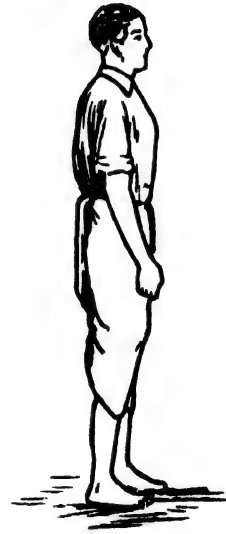
আমাদের এ পদ্ধতি কিন্তু সম্পূর্ণ স্বভাবসম্মত। সেই বিশ্বাসেই আমরা এ পদ্ধতি উপস্থাপিত করছি বিশেষ করে তাঁদের কাছে যাঁদের আফিসের কাজে বসে থাকতে হয় দিনের বেশী সময়টা।

এ' পদ্ধতির গুণবর্ণনা করবার আগে কিন্তু বলবার কথা আছে। এ' পদ্ধতি কিন্তু ছেলেদের খেলার বদলে চলে না, আর বয়স্কদের আনন্দ বিধায়কও এ' নয়। এর কাজ হচ্ছে শরীরের উন্নতি করা ও তার কাঠামকে অটুট রাখা; এতে দুর্বল হৃৎপিণ্ডও সতেজ হয় না, পক্ষাঘাত রোগীও আরাম হ'ন না, আবার মুখমণ্ডলের চিন্তারেখাও দূরীভূত এ' করবে না। হবে কি! হবে দাঁড়াবার ভঙ্গিমা সুন্দরতর দেহের উৎকর্ষতা স্পষ্টতর।

এ' ব্যায়াম অভ্যাস কর্তে হবে প্রাতে শয্যা ত্যাগের পর আর ব্যায়ামের পরে কর্তে হবে স্নান। এর ক্রিয়া হবে রক্তসঞ্চালনের উপর, শ্বাসপ্রশ্বাসের উপর, হৃজমের উপর এবং অন্তান্ত শারীরধর্মের উপর (বর্ষা, ইত্যাদি)। এই অনুষ্ঠানের প্রত্যেকটাতেই পৃষ্ঠের ও বক্ষের মাংসপেশীর সঞ্চালন হয় যথেষ্ট। পদস্থাপনার একটু বিশেষ রকম দৃষ্টি দেওয়া এ'তে দরকার।

(১ম চিত্র দণ্ডায়মান)

এই ব্যায়ামে দণ্ডায়মান ভঙ্গিমার শ্রীবিকাশ হয়। বিজ্ঞানীরা দাঁড়াবার, বসবার, চলবার অঙ্গস্থাপনা ও ভঙ্গিমার সম্বন্ধে বড় উদাসীন, তাতে হয় কি এমন ভাবে দাঁড়ান শেখা হয় যাতে পরস্পর অঙ্গের দ্রুত কার্যকারিতা হয়ে পড়ে অসম্ভব। দাঁড়ান চাই শরীর আড়ম্ব না করে এমনভাবে ঋজু দেহে যে উদরমধ্যস্থ যন্ত্রগুলির স্বাভাবিক সন্নিবেশ হয়, কাজও হয় স্বাভাবিক, যাতে শরীরের প্রতি গ্রন্থির ওপর যে চাপ পড়ে তা হয় সহজ ও সুস্থ, পেশীসমূহের অথবা সঙ্কোচ না আসে।



১ম চিত্র



২য় চিত্র

সমরেখায় পা দুখানি ৬।৮' ইঞ্চি তফাতে রেখে দাঁড়ান। একটা পা রাখুন (দক্ষিণ অথবা বাম) আর একটার ৩।৪' ইঞ্চি সম্মুখে। পদদ্বয়ের সীমা-দেশ দিয়ে শরীরের ভার রক্ষা করুন। শরীরের কাঠামটা এখন সরল ও উন্নত করুন। উদর বেঁটনীও উন্নত করুন, স্বচ্ছ পেশীবৃন্দেবো সসুচিত

করবেন না। হবে কি শরীরটা যে উঁচু হয়ে উঠল, লম্বা হ'ল এটা বেশ অনুভব কর্তে হবে।

অনুশীলন—

- ১। শরীরের আড়ফট থাকবে না।
- ২। শরীরের কাঠামো থাকবে সোজা, কাঁধের মাংসপেশী থাকবে অনাড়ফট।
- ৩। শরীরের ওজন পায়ের গোড়ালীর দিকে পড়বে না।
- ৪। উদরচর্মাবরণীর প্রথমার্দ্ধ করতে হবে উঁচু আর নিম্নার্দ্ধ থাকবে সোজা।

প্রসারণ (১ম ও ২য় চিত্র)

এই অঙ্গচালনা স্বভাবসম্মত—এতে মেরুদণ্ড সোজা হয়, বক্ষ উন্নত হয় আর উদরাবরণীর বয়সের সঙ্গে সঙ্গে থলুথলে হওয়া বন্ধ হয়।

ব্যায়াম পদ্ধতি

এক গুণুন ! হাত দুখানা উঁচু করে পায়ের বুড়ো আঙ্গুলের উপর ভর দিয়ে দাঁড়ান। যতদূর উঁচু নিজেকে করা সম্ভব তাই করুন—যেন কোন উঁচু জায়গা থেকে কিছু পাড়ছেন। (২য় চিত্র)



৩য় চিত্র

এবার ছুই ! হাত দুখানা নাবিয়ে নিন, পায়ের গোড়ালী দিয়ে মাটি স্পর্শ করুন কিন্তু অনুভব করুন

যে সমস্ত দেহ আপনার তখনও উন্নত রয়েছে। আপনি যেন দৈর্ঘ্যে বড় হয়েছেন আরও। এই যে অনুভূতির কথা বললুম, এটা কিন্তু প্রয়োজন বিশেষ ভাবেই। (১ম চিত্র)



৪র্থ চিত্র

অনুশীলন—

- ১। আড়ফট যেন না আসে
- ২। পিঠ যেন না বাঁকা হয়।
- ৩। হাত দুখানা উঁচু করবেন, তুলিয়ে নয়।
- ৪। পেশী সঙ্কোচ যতদূর না হয় ততই ভাল।
- ৫। দিনে দশবার এটা অভ্যাস করুন, প্রথম প্রথম ২৩ বার করলেও চলে।

৬। অঙ্গসঞ্চালন তালে তালে হওয়ার দরকার নেই; তার কারণ হচ্ছে—এ' সব ব্যায়ামে নির্দোষিতা হচ্ছে সত্যিকারের প্রয়োজন।

উৎক্ষেপন (৩য় ও ৪র্থ চিত্র)

নিক্ষেপ করবার সময় যে যে অঙ্গসঞ্চালন করতে এ' ব্যায়ামে মূলতঃ তাই দরকার। এই সব সঞ্চালনের প্রত্যেকটা স্তর বেশ ক'রে অভ্যাসগত করতে হবে। শুধু শেষেরটা হ'লেই চলবে না, হাত, পা, দেহ প্রত্যেকেরই সমঞ্জস সঞ্চালন দরকার।

এ' ব্যায়ামে হবে একদিকে পৃষ্ঠের ও পার্শ্বের

পেশীর অপরদিকে দুই হাতের ও দুই পায়ের
বৃহৎ পেশীর (Large muscles) ব্যবহার।

হাতের ও পায়ের যে অবস্থান প্রথমার্ধে (৩য়
চিত্র) দ্বিতীয়ার্ধেও তারই অনুরূপ। (৪র্থ চিত্র)
চিত্র দুটির প্রতি দৃকপাত করলেই এদের অবস্থা-
সাম্য অনুভূত হবে।

ব্যায়াম পদ্ধতি

পা দুখানা ২৪" ইঞ্চি তফাতে রেখে দাঁড়ান,
বাঁ পা খানা ডান পায়ের ৬" ইঞ্চি সামনে রাখুন।

গুণুন এক! হাত দুটো একত্র করুন, কটিদেশ
উন্নত করুন, শরীরের ভার দক্ষিণ পদে বিচ্যুত
করুন। (৩য় চিত্র) দক্ষিণ পদের জজ্বাদেশ
ভেসে দিয়ে, শরীরটাকে দক্ষিণে কাৎ করুন।
বাম পদ রইল আপনার সোজা ও অনাড়ম্বর
(Relaxed), শুধু তার গোড়ালী রইল উঁচু।



৩য় চিত্র

এবার দুই। ঝটিতি শরীরটাকে বাঁ দিকে
ঘুরিয়েই দক্ষিণ হাত নিক্ষেপ করুন। এখন আপ-
নার বাঁ পা নিক্ষেপের শক্তিতে চলে এ'ল সামনে,
জজ্বাদেশ তার রইল বাঁকা এদিকে ডান পা হয়ে

গেল সোজা ও গোড়ালী উঁচু, আপনার পিঠ,
মাথা ও গোড়ালী রইল যেন এক সমক্ষেত্রে।
(on a plane).



৪র্থ চিত্র

অনুশীলন—

- ১। শরীরের কোথাও যেন অযথা টান পরে না।
- ২। প্রত্যেকটা সঞ্চালন হবে সরল, অবাধ ও
সমঞ্জস।

৩। পেশীর স্বেচ্ছাসঙ্কোচ পরিহার কর্তে হবে,
স্বাভাবিক সঙ্কোচ তার আপনিই হবে।

৪। দশবার করুন এ' অধ্যায় দিনে, এ'কে
দুভাগে ভাগ করেও নিতে পারেন। ভাল অভ্যাস
হ'লে দুটো একসঙ্গে করবেন তালে তালে। ৩য়
অবস্থা হ'তে চতুর্থ অবস্থায় গতি ও ৪র্থ অবস্থা হ'তে
৩য় অবস্থায় প্রত্যাবর্ত্তি তালে, ছন্দে হওয়া ভালই।

৫। সমর্থ হ'লে দিনে বিশবার করা যেতে পারে।

উত্তোলন (৫ম, ৬ষ্ঠ ও ৭ম চিত্র)

পাশ হ'তে ভার তোলা অথবা কোন নিম্নস্থান
হ'তে ভার তোলার সময়ের যে শারীরিক অঙ্গ-
প্রত্যঙ্গের সঞ্চরণ, এই ব্যায়ামে সেই স্বাভাবিক
সঞ্চরণই হবে। এ'তে ব্যায়াম হবে পৃষ্ঠের ও
পদদ্বয়ের।

এ'র দুটো পর্গায় ; নিম্নভার উত্তোলন ও উচ্চভার উত্তোলন ।

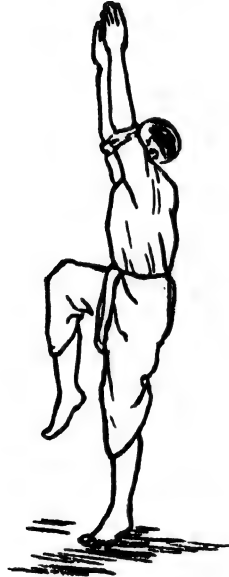
নিম্নভার উত্তোলন—পদ্ধতি ।

২৪"১২৮" দূরে রাখুন পা দুটো সমমুখী ক'রে, পার্শ্বদেশে চাপ দিয়ে ।

শুণুন এক ! দক্ষিণ-জঙ্ঘা বাঁকিয়ে ফেলুন, হাত দুখানা নিয়ে আসুন ডান পায়ের ডান ধারে, ভূমি হ'তে বার ইঞ্চি উপরে, বাঁ পা রইল সোজা, পিঠ রইল সোজা, (flat) শরীর সঞ্চালন হ'ল শুধু কটিদেশে ও জঙ্ঘায় ।



৭ম চিত্র



৮ম চিত্র

এবার দুই ! বাঁ পায়ের দিকে ওজনটা নিয়ে ঘুরে গিয়ে, এবার তুলুন ওপরে । বাস্ ।

আবার বাম জঙ্ঘা বেঁকিয়ে ডান পা সোজা রেখে ঠিক একই প্রকার সঞ্চালন বামদিক হ'তে আরম্ভ করুন । (৫ম চিত্র) হাত দুটো যাবে বাঁ পার দিকে, ভূমি হ'তে বার ইঞ্চি উপরে ।

উচ্চভার উত্তোলন পদ্ধতি

এক ! ওষ্ঠ চিত্রের ভঙ্গিয়ায় দাঁড়ান, দেখুন হাত দুটো একেবারে ভূমি স্পর্শ করেছে, দক্ষিণ জঙ্ঘাদেশ এবং কটিদেশ রয়েছে পূর্বাপেক্ষা অধিক কুজ, পিঠ কিন্তু সোজাই (flat), আর বাঁ পা ঠিক ৫ম চিত্রেরই মত অবস্থিত ।

দুই । ভারটাকে তুলে মাথার উপরে রাখুন (৭ম চিত্র) । ভারটা যখন বাম দিক থেকে উত্তোলিত হবে, দক্ষিণপদ সোজা হ'য়ে যাবে শুধু গোড়ালী রইবে তার উঁচু, তখন পেশীসমূহের বিশেষ রকম আয়াস হওয়ার কথা ।

নিম্নভার উত্তোলনের মত, এ'ই অভ্যাস ডান দিক হ'তে কর্তে হবে, বাম দিক হ'তেও কর্তে হবে ।

অন্যশীল—

১। অনাড়ম্বর সমস্ত সঞ্চারণ প্রয়োজন ; শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন প্রকারের অবস্থিতি চিত্র দেখে মিলিয়ে নেওয়া দরকার ।

২। ভারটা যখন উচ্চে উত্তোলিত হবে তখন যতদূর সম্ভব শরীরটাকে দীর্ঘ-করুন যেন ত'তি উচ্চে আপনার ভারটাকে রাখতে হবে ।

৩। দুই প্রকার উত্তোলনই দিনে দশবার অভ্যাস করুন ।

বৃক্ষারোহণ (১ম ও ৮ম চিত্র)

মামুন্দের ক্রমবৃদ্ধির ইতিহাসে তার আরোহণ করবার প্রবৃত্তির মূল্য কম নয় । আমাদের প্রাচীন পুরুষেরা এ' বিজ্ঞায় ত' সিন্ধু হস্তই ছিলেন । আজও শিশুদের চলা ফেরায় সেই জাতীয় প্রবৃত্তির অস্তিত্ব বিকাশ দেখা যায় ।

(ক্রমশঃ)

শিক্ষা সম্বন্ধে আধুনিক মত

শিশুর যাহা নজর্য তাহা বলিতে দাও

(বাট্‌গু রাসেল)

ডাঃ শ্রীনরেন্দ্রনাথ ঘোষ, L.M.S.

শিক্ষা সম্বন্ধীয় অনুমান (Theory) আধুনিক কালে বিশেষ গুরুত্ব-বিশিষ্ট নব পরিবর্তন শিশুর বাল্যবয়সের উপর লক্ষ্য প্রদর্শন করার উপর নির্ভর করে বলিয়া সিদ্ধান্ত করিয়াছে। এই শিক্ষা মনোবিজ্ঞানের দুইটি আধুনিক উন্নতশীল চর্চার ফল ; এই দুইটি মত—যথা, মনোবিশ্লেষণ (Psycho-analysis) ও ব্যবহারিক স্বভাব (Behaviourism) মোটামুটি ভাবে বলিতে গেলে মনোবিশ্লেষণ শিশুর অপকৃষ্ট প্রবৃত্তিগুলির নিরোধ করা এবং ব্যবহারিক স্বভাব—যাহা দ্বারা শিশু ভাল স্বভাবগুলির উৎকর্ষ সাধন করিতে পারে।

সর্ব প্রথম ফ্রেড্‌ শিশু সম্বন্ধীয় গবেষণা পূর্ণবয়স্কদিগের অনুপাতে আলোচনা করেন অর্থাৎ পূর্ণবয়স প্রাপ্ত হইবার পূর্বে কিরূপ শিশুদের অবস্থা হওয়া উচিত তাহা লইয়া গবেষণা করেন কিন্তু তাহা ভ্রমপূর্ণ। কারণ, তিনি যথার্থ শিশু লইয়া নাড়াচাড়া করেন নাই কিম্বা যাহাদের লইয়া নাড়াচাড়া করিয়াছেন তাহারা প্রচলিত প্রথামূলক নিয়মে বর্ধিত হওয়ায় তাহাদের মনোভাব গোপন করিতে খুব সাবধানতার সহিত শিক্ষিত হইয়াছে।

শিশুদিগের চিন্তাধারা বুঝিতে গেলে যখন হইতে

তাহারা প্রথম কথা কহিতে শিখে তখন হইতে তাহাদের অধাৰে কথা কহিতে দেওয়া আবশ্যিক। ইহা অত্যন্ত শক্ত ব্যাপার যেহেতু শাস্ত্রীরা, শাসনকর্তারা ও স্কুলের শিক্ষয়িত্রীগণ সকলেই এ জিনিষটার বিপক্ষে থাকায় শিশুদিগের অধাৰাকা কখন বাধা প্রাপ্ত হয়।

মনোভাব এবং চরিত্র শিশুর পরিণত বয়সের পূর্বকালীন প্রভাব দ্বারা অবধারিত হয়। শিশুর বয়স যখন ছয় বৎসর তখন হইতে তাহার মোটামুটি গঠন (স্বভাব চরিত্র, স্বাস্থ্য, মেজাজ ইত্যাদি) নিশ্চয়রূপে স্থিরাঙ্কিত হইয়া থাকে। মানসিক শিক্ষা কিছু দেরীতে হইলে ক্ষতি নাই। ইহা নিশ্চয় ভাবে কেহ বলিতে পারে না যে, আট বৎসরের পূর্বে শিশুর মানসিক শিক্ষা না দিলে শেষ অবধি সে অশিক্ষিত রহিয়া যাইবে। এযাবৎ শিশু-চরিত্র সম্বন্ধে বিশেষ আলোচনা বা গবেষণা হয় নাই। বৈজ্ঞানিকরা বীজাণুদিগের আচরণ বা গিরগিটি জাতীয় উভচর জন্তুশিশুদের ব্যবহারিক বিধি লইয়া ব্যস্ত, এধারে অশিক্ষিতা স্ত্রীলোকদিগকে শিশু-চরিত্র বিচার করিবার ভার দেওয়া হইয়াছে।

এইরূপ পর্যবেক্ষণ—একধারে পর্যবেক্ষণকারীর ভাবাবেশ প্রবণতা (Sentimentality) ও অপর

দিকে শিশুদিগের নৈতিক নিষেধ ভীতি (fear of moral prohibition) অধুনা শিশু সম্বন্ধীয় বৈজ্ঞানিক অনুশীলন উপরিউক্ত দুইটি প্রতিবন্ধক দূরিভূত হওয়ায় অনেকটা সহজসাধ্য হইয়াছে।

শিক্ষকের কার্য্য শুধু বৈজ্ঞানিক পর্য্যবেক্ষণ নহে; ন্যায়ানুগত গুণাবলী যাহা অপরিণত শিশু-চরিত্রে স্ফূরণ হওয়া আমি বিশেষ প্রয়োজনীয় মনে করি তাহা এইঃ—ঘণারাহিতা, ভয়শূণ্যতা, প্রকৃত সত্য বা বাস্তব সম্বন্ধীয় আলোচনা ধর্টিত বৈজ্ঞানিক ভাব এবং সেই সমস্ত স্বভাব যাহা স্বাস্থ্য ও চলনসই সামাজিক জীবন ধারণের উপযোগী তাহার অধিকার প্রাপ্ত।

এই আবশ্যকীয় বস্তুগুলির মধ্যে শেষোক্ত দুইটি বিষয়ে অনেক আধুনিক শিক্ষক অকৃতকার্য্য হইয়াছেন বলিয়া আমার মনে হয়। পুরাতন নিয়মানুসৃত্তা বা শাসনাধীনতা নিরর্থক বোধ হওয়ায় সম্পূর্ণরূপে তাহা ত্যাগ করায় যখন শিশুগণ তাঁহাদের পদ্ধতি অনুযায়ী শিক্ষিত ও বর্দ্ধিত হইতে লাগিল তখন দেখা গেল যে পূর্বোক্ত সৎ গুণাবলি কিছুমাত্র তাহাদের চরিত্রগত হয় নাই ও তাহার অভাবে তাহারা নিজেদের পক্ষে ও অপরের পক্ষে একটা আবর্জ্যনাস্বরূপ হইয়া দাঁড়াইয়াছে।

মনোভাব দ্বারা ব্যক্ত বাস্তব জড়িত বৈজ্ঞানিক আকর্ষণ (scientific attitude to reality) বলিতে ইচ্ছা পরিপূর্ণতার কল্পনা হইতে অনুসন্ধিৎসায় প্রাধান্য বুঝায় (Preponderance of curiosity over phantasies of wish fulfilment)।

আধুনিক উন্নতিশীল জগতে 'অনুসন্ধিৎসা' যাবতীয় নৈতিক গুণাবলীর মধ্যে সর্বাপেক্ষা গুরুত্ববিশিষ্ট এবং কেবলমাত্র ষাঁহাদের এই গুণ আছে তাঁহারা

ইহা শিশুচরিত্রে প্রদান করিতে সমর্থ। আজকাল শিক্ষা-বিষয়ক কর্তৃপক্ষেরা সাধারণ ভাবে (Public) বা ব্যক্তিগতভাবে (Private) জোর করিয়া বলেন যে শিক্ষকদের অধিকাংশই ভীত কৌমার্য্যত্বধারী সুতরাং এই 'অনুসন্ধিৎসা' গুণহীন।

বাস্তব জগতের সহিত নিকট সম্বন্ধ ও ধর্ম্মনিষ্ঠা আজকাল অসমঞ্জস্য বলিয়া গৃহিত হইয়াছে এবং যুবকদিগের বৈজ্ঞানিক অনুসন্ধিৎসা সর্বপ্রকার লিঙ্গ-সম্বন্ধীয় সংশ্রব হইতে দূরে থাকার আত্মা হেতু চিরদিনের জন্য বাধা প্রাপ্ত হইয়াছে।

শিশুদিগের সম্পূর্ণ ও সর্বস্বাধীন স্বাধীনতার আমিও পক্ষপাতী নহি। সংপ্রবৃত্তিগুলির গঠন স্বতঃ সজ্জাত নহে এবং যেমনই ইউক অর্ফন বর্মের পর শিশুদিগের অধিক জ্ঞানার্জন করা আবশ্যক হইয়া পড়ে ও যথারীতি শিক্ষা না দিয়া তাহাদের নিজেদের উপর ছাড়িয়া দিলে তাহা বিশেষ ফলদায়ক হয় না। ছোট শিশুদের উপর অপেক্ষাকৃত বয়ঃ-প্রাপ্ত বালকদের অসৎ ব্যবহার হইতে দেওয়া উচিত নহে। এই গুণীর ভিতর শিশুদের যতটা সম্ভব স্বাধীনতা দেওয়া চলে।

খুব অল্পবয়স্ক শিশুদিগের ও শারীরিক অসম-সাহসিক ক্রিয়াগুলি করিতে দেওয়া উচিত; ইহাতে সামান্য হইতে অধিক শারীরিক অনিষ্ট বা আঘাত প্রাপ্তির সম্ভাবনা থাকিলেও ক্ষতি নাই। খুব বেশী রীতি, নীতি বা চালচলন শিখাইলে তাহারা সমাজে ভীকু হইয়া জীবন যাপন করিয়া থাকে।

কোন রকম ভাবের প্রতিবন্ধকতা শিশুদিগের অবাধ বাক্য কথন সম্বন্ধে হওয়া চাই না। যখন একটা শিশু বলে যে তাহার পিতার কিস্মা মাতার মৃত্যু সে কামনা করে—ইহা অসদভিপ্রায় বলিয়া

তাহাকে বাধা দেওয়া উচিত নয় কারণ তাহাকে বাধা দিলেই যে সে চিন্তার আতান্তিকতা হ্রাস হইবে তাহা নহে বরং বাধাপ্রাপ্ত চিন্তা অবাক্ত থাকায় অন্তর্মুখীন হয় ও প্রবল ভাব ধারণ করে। যখন সে শিশুশুলভ কল্পনায় অসংযতভাবে প্রবৃত্ত হয় তাহা পূর্ণবয়স্কদিগের নিকট যতই সমথা বলিয়া প্রতিপন্ন হউক না কেন তথাপি তাহা “চুপ্, চুপ্,” বলিয়া বন্ধ করিয়া দিতে নাই।

অনেকে রাজনীতি সম্বন্ধে অবাধ বাক্যকথন বা স্বাধীন মত পোষণক বাক্যকথন সমর্থন করিয়া থাকেন। তাহারা বলেন যে ইহা আমাদের স্বাধীনতার রক্ষাসাধন করিয়া থাকে কিন্তু প্রকৃত কথা এই যে ইহা আমাদের অসং প্রবৃত্তিগুলির বহির্গমনের অপেক্ষাকৃত অল্প ক্ষতিজনক রাস্তা। ভাবগুলির কার্য সম্পাদন করিতে কোন না কোন প্রকারের গতিপ্রদ কর্মকুশলতা (motor activity) দরকার। ইহা গতিপ্রদ ক্রিয়া না হইয়া বাহ্যতে শুধু বাক্যপ্রদ হয় তাহাই সর্বদাপেক্ষা প্রার্থনীয়।

একটি শিশু রাগিয়া গেলে হস্তপদাদি সঞ্চালন করিয়া থাকে কিন্তু একজন সভা ভদ্রলোক শুধু বাক্য দ্বারাই ক্রোধ প্রকাশ করেন। ইহা হইতে দেখা যায় অবাধ বাক্যকথন কতটা দরকার ও কার্যকরী।

যে লোকটী অবাধ বাক্যকথনে বাধাপ্রাপ্ত সে তাহার শত্রুর প্রতি ঘৃণাবশতঃ তাহাকে হত্যা করিবার মনোভাব প্রাপ্ত হইয়া থাকে অথচ একই কারণে ঘৃণাভাব পোষণ করিয়া আর একটি লোক যে অবাধ বাক্যকথনে অভ্যস্ত সে হত্যা না করিয়া

তাহার নামে স্বল্প কথায় প্রকাশিত বিদ্বেষাত্মক কাব্য রচনা করিয়া আত্মপ্রবাদ লাভ করিলে।

পাঠশালে, আমি শিশুদিগের মধ্যে বাগ্‌ডা হইলে প্রথমে তাহারা সামনের মাথায় যে কোন অস্ত্র পায় তাহা দ্বারা কাটাকাটি করিতে থাকে ও ক্রমশঃ অস্ত্র শস্ত্রের পরিবর্তে ঘূমাঘুসি করিয়া থাকে ও সর্বশেষে মারামারির বদলে বচসা করিয়াই থুঁতাই হয়। শিশুদিগের মধ্যে বাহাদিগকে গৃহে নৈতিক শিক্ষা দেওয়া হয় ও বলিয়া দেওয়া হয় যে অপর সম্বন্ধে সর্বদা ভাল বলিবে ও কাহারও নিন্দা করিবে না তাহারাষ্ট সর্বদাপেক্ষা বেশী অস্ত্র শস্ত্র লইয়া মারামারি করিতে ইচ্ছুক।

উপরি উক্ত সীমার অন্তর্গত শিশু স্বাধীনতার কৃতিত্ব এই যে ইহা দ্বারা অসং প্রবৃত্তিগুলি বুদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারে না—শুধু যে অস্বাভাবজনক মুহূর্তে সাময়িক ভাবে নিজেদের প্রকাশ করিতে নিবারণিত হয় তাহা নহে।

অধিকাংশ বালকবালিকাদের অসংপ্রবৃত্তিগুলি বুদ্ধিপ্রাপ্ত হইতে নিবারণিত করা সম্ভব যদি তাহাদিগকে নৈতিক শিক্ষা বলিতে বাহ্য বুঝায় তাহা বিশেষভাবে ও সুস্পষ্টরূপে পরিহার করা যায়।

শিষ্টাচার, বদাচর্য ও জ্ঞানতা পুনঃ পুনঃ বাক্য ও উপদেশ দান দ্বারা মনোমধ্যে অঙ্কিত করিয়া দিবার চেষ্টা না করিয়া আমাদের এমন একটা পদ্ধতি খুঁজিয়া বাহির করা দরকার যাহা দ্বারা অস্বাভাবজনক পারিপার্শ্বিক অবস্থানুযায়ী তাহারা স্বতঃপ্রবৃত্ত হইয়া বাড়িতে পারে।

যে সমস্ত শিশুদিগের ভ্রমপূর্ণ পুঙ্খানুপুঙ্খমিক

চলিত নৈতিক শিক্ষা দ্বারা নৈতিকবোধ ক্ষতিগ্রস্ত তাহা হইলে তাহাদিগের পরবর্তী জীবনব্যাপী শিক্ষা হইয়াছে তাহাদিগাপেক্ষা ষষ্ঠ বর্ষ বয়স্কাবধি শিশু- এমন সমস্ত পদ্ধতিতে দেওয়া যায় যাহা স্বাধীনভাবে দিগকে যদি ঠিক ভাবে পরিচালন করা যায় ও বিচারশক্তি সহকারে গ্ৰহণবপার।

আয়ুর্বেদ মতে চিকিৎসা

আয়ুর্বেদাধাপক কবিরাজ—শ্রীশচীন্দ্রনাথ বিজ্ঞানভূষণ

কিৎ খাতুর উত্তর সন্ প্রত্যয় করিয়া চিকিৎসা শব্দ নিষ্পন্ন হইয়াছে। কিৎ খাতুর অর্থরোগাপনয়ন। যে ক্রিয়া অবলম্বন দ্বারা রোগ দূর করিবার চেষ্টা করা হয়, সেই ক্রিয়াকে চিকিৎসা বলে। রোগ উৎপন্ন হইলে চিকিৎসা দ্বারা যেমন তাহাকে দূর করিবার চেষ্টা করা হয়, সুস্থ ব্যক্তির ভবিষ্যতে কোন রোগ না হয় এবং স্বাস্থ্য অব্যাহত থাকে সেজন্য চিকিৎসার প্রয়োজন আছে।

সুস্থের অনাগত রোগের চিকিৎসা, সন্ধ্যা- আয়ুর্বেদের রসায়ন তন্ত্রের অন্তর্ভুক্ত। রস ও অয়ন এই দুইটি শব্দ লইয়া রসায়ন শব্দ নিষ্পন্ন হইয়াছে। জীবের বল ও পুষ্টির জন্ত খাদ্য গ্রহণ করিতে হয়। সেই খাদ্য দ্রব্যগুলি পরিপাক-শক্তির প্রভাবে সম্যক পরিণত হইয়া যখন সার ও কিটু বিযুক্ত হয় এবং সারাংশ শরীরে শোষিত হয়, তখন সেই সারাংশকে রস বলা হয়। এই রসের দ্বারাই জীবের বল ও পুষ্টি সাধিত হইয়া থাকে। এই রস শরীরের সর্বত্র বিচরণ করে। এমন কি কেশাগ্রে ও নখাগ্রে পর্যাস্তও রসের গতি বিদ্যমান থাকে।

রসের উৎপত্তি, গতি ও মার্গ অব্যাহত থাকিলে শরীরের বল ও পুষ্টি অব্যাহত থাকে সুতরাং আগন্তু- রোগ ভিন্ন অন্য কোন রোগ আসিতে পারে না। সুস্থ-ব্যক্তির স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিতে হইলে, রসায়ন ঔষধ সেবন করা আয়ুর্বেদের উপদেশ। রোগ- চিকিৎসায় আয়ুর্বেদ-শাস্ত্র বায়ু, পিত্ত ও কফ এই তিনটি দোষের আশ্রয় গ্রহণ করিয়াছেন। আয়ুর্বেদ- শাস্ত্র বলেন, অবিকৃত বায়ু, পিত্ত ও কফ জীব শরীর রক্ষণের হেতু। তাহারা বিকৃত হইলে স্বাস্থ্য রক্ষিত হইতে পারে না। এই বিকৃত বায়ু, পিত্ত ও কফকে সামান্যবস্থায় আনয়নই চিকিৎসকের কার্য।

পাঠকবর্গের অবগতির জন্ত বায়ু, পিত্ত ও কফ সম্বন্ধে এখানে কিঞ্চিৎ বলা যাইতেছে। জীবদেহ এবং জড়দেহ উভয়ই পঞ্চভূতাত্মক হইলেও জীবের চেতন অধিষ্ঠিত থাকে বলিয়া জড়দেহ হইতে জীব- দেহের পার্থক্য আছে। জড় উৎপন্নের পরক্ষণ হইতেই ক্ষয়ের দিকেই যাইতে থাকে কিন্তু জীবদেহ উৎপন্নের পরক্ষণ হইতে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। কোন কিছু বাড়িতে হইলে, হয় তাহাতে উপাদানান্তরের

সংযোগ, না হয় বায়ুর দ্বারা কাঁপাইয়া তুলিতে হয় কিংবা উভয়ই আবশ্যক হয়। জীবদেহের বৃদ্ধির প্রতি এই দুইটাই আবশ্যক। আমরা যে খাদ্য গ্রহণ করি তাহাই আমাদের শরীরের উপাদানরূপে পরিবর্তিত হয়। খাদ্যে শরীর উপাদান থাকিলেও উহা শরীরে দ্রব্য হইতে বিসদৃশ। পাকের দ্বারা পরিবর্তিত হইয়া সেই দ্রব্য খাতু ও ধাতুভূতরূপে পরিবর্তিত হয়। যাহার ক্রিয়া—পাক উৎপাদন, তাহাকেই 'পিত্ত' নামে অভিহিত হয়। কিন্তু পাক হইলে কেবল চলে না, তাহাদিগকে আবার যথাযথ স্থানে পৌঁছাইয়া দেওয়া প্রয়োজন। যাহার শক্তিতে দ্রব্য যথাযথ স্থানে যাইতে সক্ষম হয়, তাহার নাম 'বায়ু'। এবং যে দ্রব্য নবাগত দ্রব্যকে শরীরের দ্রব্যের সহিত সংযোগ-সাধন করে, তাহার নাম 'কফ'। চেতনাধিষ্ঠিত পঞ্চভূতাত্মক জীবদেহের মধ্যে বায়ু, তেজ ও জল এই তিনটিকে যথাক্রমে বায়ু, পিত্ত ও কফ বলা হয়। ইহারা শরীর রক্ষণের প্রধান কারণ।

প্রকৃতির নিয়মানুসারে সমানগুণ বিশিষ্ট দ্রব্যের সহিত সংযুক্ত হইলে দ্রব্য বাড়িয়া যায় এবং অসমানগুণ বিশিষ্ট দ্রব্যের সহিত সংযুক্ত হইলে উভয়ই কমিয়া যায়। শরীর রক্ষণের জন্ত আমরা যে খাদ্য, পানীয় গ্রহণ করি তাহার আধিকা বা অল্পতা বশতঃ এই বায়ু, পিত্ত ও কফের আধিকা বা অল্পতা উপস্থিত হইতে পারে। যে দ্রব্য বায়ু, পিত্ত বা কফের তুল্যগুণ বিশিষ্ট সেই দ্রব্য উহাদিগকে বাড়াইবে এবং যে দ্রব্য উহাদের বিপরীত গুণ বিশিষ্ট তাহার উহাদিগকে কমাইবে। সুতরাং বায়ু, পিত্ত ও কফের বৃদ্ধি কিংবা ক্ষয় জন্ত শরীর রোগ উৎপন্ন হয়।

বৃদ্ধি জন্ত যেখানে রোগ হয়, সেখানে প্রথম বৃদ্ধি লক্ষণ দেখা যায়। সেই সময় বৃদ্ধি দোষের

নিহরণ অর্থাৎ, ক্ষয় করাইয়া স্বাভাবিক অবস্থায় আনয়নই প্রথম চিকিৎসা। এই অবস্থায় যদি চিকিৎসা না করা হয় তাহা হইলে, দোষের প্রকোপ হয়। প্রকোপ বলিতে 'বিকৃতি' বুঝায়। তখন এই বিকৃতি দূর করা এবং দোষ নিহরণ করা এই দুইটা চার্য্য। এই অবস্থায় যদি চিকিৎসা না হয় তাহা হইলে দোষের প্রসার আরম্ভ হয়; অর্থাৎ, দোষ সঞ্চার হইতে স্থানান্তরে যাইতে থাকে। এই অবস্থায় দোষের গতি বন্ধ করা এবং পূর্বোক্ত দুই প্রকার চিকিৎসা প্রয়োজন। এই অবস্থায়ও চিকিৎসিত না হইলে সর্বদেহে ধাম্যমান দোষ কোন একটি স্থানে আবদ্ধ হইয়া পড়ে। ইহাকে দোষের স্থান সংশ্রয় কহে। এই অবস্থায় সেই স্থান হইতে সস্থানে ফিরাইয়া আনা এবং পূর্বোক্ত তিন প্রকার চিকিৎসা আবশ্যক। এই অবস্থায়ও যদি চিকিৎসা করা না হয়, দোষ তখন দৃষ্টির সহিত অর্থাৎ, রস-রক্তাদি খাতু কিংবা পুরীষ মূত্রাদি মলের সহিত সংযুক্ত হইয়া জ্বর, অতিসার প্রভৃতি কোন একটি বিশিষ্ট রোগ উৎপাদনের জন্ত সচেষ্ট হয়। তখন উৎপত্তমান রোগের পূর্বরূপ দেখা যায়। তখন দোষ দৃষ্টির সংযোগ দূরীকরণ এবং পূর্বোক্ত চারি প্রকার চিকিৎসা আবশ্যক।

এই অবস্থায়ও যদি চিকিৎসা না করা হয় তাহা হইলে কোন বিশিষ্ট রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায়। তখন তৎপ্রতীকী চিকিৎসা এবং পূর্বোক্ত পাঁচ প্রকার চিকিৎসা আবশ্যক হইয়া থাকে! এই সময় রোগের প্রতিবিধান না করিলে রোগ দীর্ঘকালানুবন্ধী হয় এবং রোগের উপদ্রবাদি দেখা যায়! তখন রোগ কষ্ট-সাধ্য হইয়া উঠে; এই সময়ও প্রতিবিধান না করিলে রোগ-অসাধ্য হইয়া উঠে। সুতরাং প্রথম

যখন দোষের বুদ্ধি হইবে, তখনই তাহা দূর করিবার উচিত। দোষের ক্ষয় হইলে সযোনি-বর্দ্ধন দ্রব্য দ্বারা জন্তু প্রত্যেক আরোগ্যকামী ব্যক্তির সচেষ্ট হওয়া তাহাকে সাম্যাবস্থায় আনার জন্তু চেষ্টা করা উচিত।

নিবেদন

শ্রীবিমলচন্দ্র রায়

আজ “স্বাস্থ্য”র বিশেষতঃ পাঠিকাদের নিকট কয়েকটা কথা বলিতে ইচ্ছা করিয়াছি। বেশ বুঝিতে পারিতেছি যে পাশ্চাত্য শিক্ষায় শিক্ষিত এই নবযুগে আমার কথাগুলি কাহারও কাহারও নিকট বিক্রপের বিষয় হইবে, অথবা কেহ কেহ হয় ত আমার উদ্দেশ্যে কতকগুলি আশীর্বাদের (?) বোঝা নিক্ষেপ করিবেন, তথাপি সে জন্তু অনেকটা প্রস্তুত হইয়াই সাহসে ভর করিয়া কথাগুলি বলিবার জন্তু অগ্রসর হইলাম। আমি এই প্রবন্ধে চা, পান-দোস্তা প্রভৃতি দু'একটা বদভ্যাসের বিষময় ফল বলিব এবং তৎপরিবর্তে কতকগুলি স্বাস্থ্যপ্রদ জিনিষের বিষয় উল্লেখ করিব, যদ্বারা আমার বিশ্বাস অনেকেই উপকৃত হইবেন।

এ স্থানে একটা কথা বলা বিশেষ প্রয়োজন বোধ করি। আমার মনে হয়, অতি অল্প সংখ্যক মেয়েরাই নিয়মিত “স্বাস্থ্য” বা এই ধরনের পত্রিকা, পুস্তক প্রভৃতি পাঠ করিয়া থাকেন। আজকাল ঈশ্বরের কৃপায় বাঙ্গালা ভাষায় উপন্যাস এবং নাটকের অভাব নাই; অনেকেরই বোধ হয়, অবসরমত সেগুলি পড়িয়া এ সমস্ত পড়িবার অবকাশ থাকে না। এ স্থলে কেহ মনে করিবেন না যে আমি তাঁহাদের উপন্যাস বা নাটক পাঠ সম্বন্ধে কোন ঈর্জিত

করিতেছি; আমার বক্তব্য এই যে, আজ শিক্ষিত বা অল্পশিক্ষিত প্রতিগৃহেই যেমন নাটক নভেলের ছড়াছড়ি দেখা যায়, এ সমস্ত জিনিষের সেরূপ কদর দেখিতে পাই না। অথচ স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় প্রত্যেক জিনিষটাই সর্ববাগ্রে পড়িয়া, শুনিয়া জানা যে কত প্রয়োজন, তাহা যে কেহই একটু চিন্তা করিলেই প্রণিধান করিতে পারেন। কি করিয়া পরিবারস্থ সকলকে সুস্থ্য, নীরোগ রাখা যায়,—কি করিয়া সাধারণ রোগ ব্যাধিগুলি আরোগ্য করান যায়,—কি করিয়া শিশু পালন করিতে হয়,—কিরূপ শিক্ষায় শৈশবকাল হইতেই শিশুদের দীক্ষিত করা উচিত ইত্যাদি অনেক অতি প্রয়োজনীয় বিষয় মেয়েরা আজকাল জানিবার জন্তু আগ্রহ দেখান না। ইহা অতিশয় দুঃখের কথা সন্দেহ নাই। শুধু মেয়েদের সম্বন্ধেই নয়,—প্রায় সকলেরই দৈনিক মাসিক পত্রিকাখানি আসিলে সর্ববাগ্রে তাহার রঙীন ছবিগুলি লইয়া বিশ্লেষণ করেন এবং তৎপর নভেল গল্পগুলি পড়িয়া পত্রিকাখানি ফেলিয়া রাখেন। জানিবার শিথিবার সম্বন্ধে অনেক উৎকৃষ্ট প্রবন্ধও প্রত্যেক মাসিক বা অস্থায়ী পত্রিকাতে না থাকে, তাহা নহে; তবে দুঃখের বিষয় অনেকেই সেগুলির

প্রতি দৃষ্টিপাত করা, বোধ করি সম্ভব মনে করেন না। আশা করি আমাদের মা বোনরা এদিকে একটু দৃষ্টিপাত করিবেন এবং যাহাতে আপন আপন এবং পরিবারস্থ সকলের স্বাস্থ্য উত্তম রাখিবার ব্যবস্থা করিতে পারেন সে বিষয়ে নিজেদের যথাসাধ্য চেষ্টা করিবেন। মেয়েদের স্মরণ রাখা উচিত যে পরিবারস্থ সকলকে সুস্থ রাখা সম্বন্ধে তাহারা অনেকটা দায়ী। যাক্ এখন বক্তব্য বলি।

আজ সর্বত্রই শুনিতে পাইতেছি দারিদ্র্যের পীড়নে দেশ জর্জরিত। আমাদের এ শোচনীয় অবস্থার মূলেই রহিয়াছে দরিদ্রতা। দেশের লোকের প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে আমার মনে হয় না যে, দেশে দারিদ্র্যের তাণ্ডব-নৃত্য আরম্ভ হইয়াছে বরং মনে হয়, দেশের লোক বেশ ক্ষুধিত এবং সুখই বুঝি আছে। বাহিরে দেখিতে পাই বাবু ভায়া হইতে আরম্ভ করিয়া মুটে মজুর পর্য্যন্ত চায়ের দোকানে মসৃণ হইয়া চায়ের পেয়ালাতে মুখ চুবাইতেছে দিনে তিন চারিবার করিয়া। পান সিগারেটের দোকানে স্কুলের ছাত্র হইতে আরম্ভ করিয়া সগাই ঠেলাঠেলি করিতেছে। অন্দর মহলে দেখি বাড়ীর কত্রী হইতে আরম্ভ করিয়া দুগ্ধপোষ্য শিশু পর্য্যন্ত চা পানে মত্ত। পান-দোকানার ত কথাই নাই। পূর্বের চা এবং সিগারেট শুধু সহরেই প্রচলিত ছিল, এখন সভ্যতার দিনে পল্লীতেও তাহাদের প্রসার প্রতিপত্তি কম নয়। আজ প্রতি পল্লীতে নিরক্ষর কৃষকদের মধ্যেও চা না হইলে চলে না। দিনের কঠোর পরিশ্রম যাহারা তামাকের সুখটানে ভুলিয়া তৃপ্তির নিঃশ্বাস ফেলিত, আজ তাহাদের মধ্যে প্রায় অনেকেরই প্রাতঃকালে চা না হইলে ঘুম ভাঙিতে চায় না এবং সন্ধ্যার পূর্ব্বে এক বাটি চা না হইলে পরিশ্রমের পর নিদ্রাদেবী

আসিতে চান না। সিগারেট শুধু ভদ্রবাবুদের মধ্যে আজ সীমাবদ্ধ নাই; যাহার দৈনিক আয় হয়ত চার গুণ্ডা পয়সা, লাঙ্গল স্বন্ধে করিয়া যে ক্ষেতে জমি চাষ করিতেছে, সেও আজ সিগারেট ফুঁকে। তবে হয়ত কমদামী। গেল বৎসর বাবুরা একেবারেই সিগারেট ত্যাগ করেছিলেন কিন্তু অশিক্ষিত পল্লীবাসী যাহারা প্রথম সিগারেট ফুঁকিয়া বাবু সাজিতেছে তাহারা বিশেষ ত্যাগ করে নাই। আজ ত' প্রায় স্থানেই বিশেষতঃ কলিকাতায় যে স্থানে শিক্ষিত-ভদ্র নামধারী দেশ হিতৈষী ব্যক্তির প্রাদুর্ভাব অধিক সেস্থানে সকলের মুখেই আবার বিদেশী সিগারেট জ্বলিতেছে। বাঙ্গালার রাজধানী কলিকাতা মহানগরীর পদাঙ্ক অনুকরণ করিয়া আজ আবার সিগারেট দেশ বিদেশে জয়ডঙ্কা বাজাইয়া বেড়াইতেছে। পল্লীতে যাহারা ভয়ে ভয়ে সিগারেট ছাড়িয়াছিল, তাহারা সানন্দে অনেকেই দেখিতেছি সিগারেট পান করিতেছে। আর একটা জিনিষের কাটতি পল্লীগ্রামের অশিক্ষিত চাষীদের মধ্যে অত্যধিক আজকাল হইয়াছে, সেটা হইতেছে টর্চলাইট প্রায় প্রত্যেকের হাতেই দেখি টর্চলাইট। পূর্ব্বে যাহারা তেলে পাকা লাঠি লইয়া দুপুর রাত্রে বন বাদাড় ভাঙ্গিয়া চলিয়াছে, আজ তাহারা টর্চ না হইলে চলাফেরা করা অসুবিধা মনে করে। একজনকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলাম যে টর্চে তার কি প্রয়োজন? সে উত্তর দিয়াছিল,—“বাবু, রাত বিরেতে চলাফেরা করি, পোকামাকড়টা, শিয়ল শূরটা রাস্তায় পড়তে পারে ত, সেই জন্তই কষ্ট করে জমায়ে তিন টাকা দিয়ে আলোটা কিনলাম।” আমার একজন বন্ধু সেখানে ছিলেন, তিনি বললেন—“ঠিক করেছি, আজ সভ্যতার ক্রমোন্নতিতে এ প্রকার হরেক উন্নত জিনিষের খুবই প্রয়োজন আছে।”

আপনারা বলিবেন দেশের নিরক্ষর লোক, বিশেষতঃ কৃষকদের আজ এরূপ অবস্থা নাই যাহাতে তাহারা পাঁচটা বিলাসিতার জিনিষ ক্রয় করে। আমিও বলি তাহাদের সত্যি আজ সে অবস্থা নাই, দুবেলা পেট পুরিয়া খাওয়া আজ তাহাদের ভাগ্যে জুটিতেছে না কিন্তু তবু তাহারা সাধ্যমত বিলাসিতার জন্ত ব্যয় করিতে বিন্দুমাত্র কুণ্ঠিত হয় না। তাহার কারণ একে তাহাদের বিবেচনা শক্তি নাই, তৎপর তাহারা এই প্রথম বিলাসিতার স্রোতে গা ঢালিয়া দিতে আরম্ভ করিয়াছে, তাহাদের পূর্বপুরুষেরা কোনদিন বিলাসিতার নাম গন্ধ জানিত না, সুতরাং এখন তাহারা মোহে পাগল। আহার না জুটিলেও তাহারা যতটুকু জীবন কবুল করিয়া পারে তাহা করিতেছে। তাহারা অনেকে হয় ত' কুফল বোঝে কিন্তু মোহের বশে বিবেককে হারাইয়া ফেলে। শিক্ষিত ব্যক্তির মধ্যে অনেকেই যেমন চা পানের অপকারিতা জানেন তথাপি ভ্যাগ করেন না।

আমি অনেক দেখিতে পাই যে মা স্নেহের আতিশয্যে কচি শিশুকে ঝিমুকে করিয়া চা পান করাইয়া থাকেন। যে দেশে অধিক শিশুমৃত্যুর জন্ত চতুর্দিক হইতে শোকার্তা জননীর ক্রন্দন আকাশ ছাইয়া ফেলিতেছে, আবার সেই দেশেই কিনা জননী স্নেহভরে নবজাত সন্তানকে চা-বিষ পান করাইয়া থাকেন। প্রাতঃকালে প্রতি গৃহেই দেখা যায় চায়ের স্থানে বাটীর প্রত্যেকেই ভীড় পাকাইয়াছে। বাটীর ছোট খোকাটিকে বা খুকীটিকে একটু কম চা দাও সে রাগিয়া ছুড়িয়া ফেলিয়া দিবে,—এমনি ভাবে তাহারা তৈরী হইতেছে। দেশের লোক দরিদ্রতার দোহাই দিয়া শিশুদের উপযুক্ত দুধ জোগায় না, কিন্তু প্রতিদিন বাটীর আবাল বৃদ্ধ বনিতা দুবেলা চা

পানে কত পরস্য নষ্ট করে, সে হিসাব রাখে কি? ছোট ছোট ছেলে মেয়েরা যে প্রাতঃকালে চায়ের নাম জপিয়া শয্যাত্যাগ করে এবং কেটলীর চারিপাশে জড় হয় এ কাহাদের শিক্ষার প্রেরণাতে? সত্য কথা বলিতে গেলে বলিতে হয় আমাদের মা, বোনেরাই এজন্ত প্রায় সম্পূর্ণ দায়ী।

ভাস্কের পল্লিবর্তে ছোলা—

চা—চায়ের সম্বন্ধে বিস্তৃত আলোচনা স্বাস্থ্যে “বহুবীর হইয়া গিয়াছে, এ স্থলে আমি সংক্ষেপে ইহার অপকারিতার বিষয় কিছু উল্লেখ করিব। অপকারিতা বলিতে যাইতেছি বলিয়াই কেহ মনে করিবেন না যে ইহার উপকারিতাও যথেষ্ট আছে। প্রকৃতপক্ষে ইহার অপকারিতা হিসাবে উপকারিতা পরিমাণ এত অল্প যে বিষয়ং পরিত্যাগ করাই বাঞ্ছনীয়। চা উত্তেজক পানীয়। উত্তেজক জিনিষ মাত্রেই ক্ষণিক ক্ষুধা আনয়ন করিয়াই পুনরায় অবসাদ আনয়ন করে; তখন সেই অবসাদ দূর করিবার জন্ত আবার সেই উত্তেজক পদার্থটি সেবন করিতে প্রবল ইচ্ছা হয়। গাঁজাখোর এবং মাতালদের দৃষ্টান্ত দিলে সকলেই এ কথাটির সার্থকতা সম্পূর্ণরূপে হৃদয়ঙ্গম করিতে সক্ষম হইবেন। চায়ের মধ্যে ‘কেফিন’ নামক একটা উগ্র উত্তেজক পদার্থ বিद्यমান। সেই জন্ত চা খোর মাত্রেই বুঝিতে পারেন যে ইহা সেবন করিলে ক্ষণিকের জন্ত একটু স্ব্থ অনুভূত হয়, কিন্তু পরক্ষণেই যখন পূর্বাবস্থা ফিরিয়া আসে, তখন আর এক পেয়ালা চায়ের জন্ত প্রাণ ‘আন্টান’ করে। এইরূপে অনেকে দৈনিক ৮৯ পেয়ালা চা উদরাসাৎ করেন—ইহা আমি নিজে দেখিয়াছি। আধুনিক অনেক নব্যাবাবু, এমন কি অনেক বোনেরা পর্যন্ত বলেন,—“ভাত না খেয়ে আমি দু’দিন বেশ কাটিয়ে

দিতে পারি ; কিন্তু—বাবা—‘চা’টী না হ’লে চলবে না।” কি লজ্জার, অনুতাপের কথা !

‘চা’য়ে আর একটি বিষম ক্ষতিকর উপাদান অবস্থান করে, তাহার নাম—ট্যানিক এসিড। চা সেবনে—স্বাভাবিক দুর্বলতা, অনিদ্রা, অজীর্ণতা, মাথাধরা, মাথাঘোরা, কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি রোগ জন্মে। শারীরিক এবং মানসিক দুর্বলতার একটি প্রধান কারণই হইতেছে—চা সেবন করা। আমাদের দেশে আবালবৃদ্ধবনিতা সকলেই ডিসপেপ্সিয়ায় ভুগিয়া থাকে ;—তাহারও একটি প্রধান কারণ,—অত্যধিক এই বিষ পান করা।

ছোলা—ছোলা খুবই পুষ্টিকর খাদ্য। ভিজান অঙ্কুরযুক্ত ছোলাতে “খাদ্যপ্রাণ” অত্যন্ত অধিক পরিমাণে অবস্থান করে। প্রাতঃকালে চায়ের পরিবর্তে সামান্য পরিমাণে ছোলা পূর্বদিন ভিজাইয়া রাখিয়া একটু আদা বা ইক্ষুগুড়ের সহিত ভোজন করা খুবই স্বাস্থ্যপ্রদ। ইহাতে বায়ু অল্প। বাটার সকলেই খাইতে পারেন। এ ব্যবস্থাতে নাসিকা কুঞ্জন করিবার কোন হেতু নাই। বিশেষজ্ঞগণ ইহার উপকারিতা বুঝিতে পারিয়া সাধারণকে উপদেশ দিয়াছেন এবং পাশ্চাত্য দেশে বহু শিক্ষিত ধনাঢ্য ব্যক্তি আজকাল এইরূপ খাদ্যপ্রাণযুক্ত জিনিষ,—যাহা আমরা এতদিন হেয় জ্ঞান করিয়া আসিয়াছি—দৈনিক নিয়মিত আহারের তালিকাভুক্ত করিতেছেন। আধুনিক শিক্ষিত শিক্ষিতাদের ইহাতে মাথা কাটা ঘাইবার কিছুই নাই।

বিস্কুটের পরিবর্তে আদা

বিস্কুট—বিস্কুটের ভিতর এমন কোন পুষ্টিকর উপাদান অবস্থান করে না, যাহাতে স্বাস্থ্য, নীরোগ ব্যক্তির কোন উপকারে আসিতে পারে। গুণের মধ্যে ইহা সহজ পাচ্য এবং মুখরোচক, মোটেই পুষ্টিকর নহে। ইহার মধ্যে খাদ্যপ্রাণ থাকে না বলিলে অতুলিত করা হয় না। বিশেষতঃ যে সনস্ত বিস্কুট বিলাত হইতে টিনে আমাদের হতভাগ্য দেশে চালান আসে, তাহার ত্রিসীমানাও খাদ্যপ্রাণ অবস্থান করে না। দৈনিক চায়ের সহিত বিস্কুট খাইয়া বড় বড় বাবু সাজিতে আমরা অনর্থক কতকগুলি পয়সা ব্যয় করি।

আদা—চায়ের কনিষ্ঠ ভ্রাতা বিস্কুট যেমন তাহার নিত্যসঙ্গী, তেমনি ছোলার সহিত আদারও অত্যন্ত ঘনিষ্ঠতা। আদার গুণাগুণ কিছু বলিতেছি। আদার একটি প্রধান গুণ হইতেছে জীর্ণ করাইবার প্রবল শক্তি ইহাতে দৃঢ়মান। আদায় শারীরিক বল এবং মানসিক তেজ এই দুইই বৃদ্ধি করে। ইহা আহারে রুচি জন্মায়। একটি প্রবাদ আছে—“আদানুন খেয়ে লাগা।” এই কথার তাৎপর্য, খুব উৎসাহ এবং তেজের সহিত কার্য সুসম্পন্ন করা। পূর্বের আমাদের দেশে আদা ছোলা প্রাতঃকালে খাইবার রীতি ছিল, কিন্তু এখন নব্য সভ্যতার যুগে এই কথাটি লিখিতে বা বলিতে ভয় করে।

(ক্রমশঃ)

রোগীর পথ্য

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

কবিরাজ শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়

আমরা চলতি কথায় যাহাকে ‘আমাশা’ বা ‘রক্ত আমাশা’ বলি, বৈজ্ঞানিকশাস্ত্রে তাহাকেই প্রবাহিকা নামে কথিত হয়। বায়ুবদ্ধক দ্রব্য বেশী পরিমাণে সেবিত হইলে শরীরস্থ বায়ু কুপিত হইয়া সঞ্চিত কফ বা আমকে মলের সহিত প্রবাহন (কুস্থন) দ্বারা বারে বারে অল্প মাত্রায় নিঃসরণ করাইয়া দেয়। রক্ত পৃথক ভাবে অথবা এক সাথেই আসিতে পারে। এই অস্থাতীকে প্রবাহিকা বলে।

প্রবাহিকা রোগগ্রস্ত ব্যক্তিকে রোগ প্রকাশ পাইবার পরই লজ্জন দেওয়ান কর্তব্য কর্ম। আর যদি এই অস্থ্যের সহিত জ্বর থাকে তাহা হইলে কথাই নাই। লজ্জন দেওয়াইতে হইবে বলিয়া সকলকেই লজ্জন দেওয়ান চলে না। বালক, বৃদ্ধ দুর্বল প্রভৃতিকে লজ্জন দেওয়ান উচিত কর্ম নহে। লজ্জন দেওয়ানর আদ্যক্ষততা আছে কিনা তাহা বিবেচনা করিয়া দেখিতে হইবে। এই ব্যাধি শরীরে একবার প্রবেশ লাভ করিলে শরীরকে অপটু করিয়া ফেলে এবং মধ্যে মধ্যে ইহার আক্রমণ ভোগ করিতে হয়। সেই জন্ত এই ব্যাধি শরীরে প্রকাশ পাইবার মাত্র শরীরের যত্ন লইতে হয়। যদি রোগীর বিরোন প্রয়োজন আছে বলিয়া বিবেচনা করা যায়

তাহা হইলে বিরোন দেওয়া হিতকর। বিরোন দিলে প্রবাহিকার বীজ অনেক পরিমাণে বাহির হইয়া যায় এবং রোগারোগের সহায়তা করে। বিরোনের জন্ত এরণ্ড তৈল (কার্টার অয়েল) উপযুক্ত।

প্রবাহিকার প্রথমাবস্থার লঘুপথ্য প্রয়োগ করিতে হইবে। এজন্ত বালি, শটীর পালো, খৈএর মণ্ড প্রয়োগ করা চলিতে পারে। বালি প্রভৃতি প্রয়োগের সময় কাঁটানটের শিকড়ের রস ১ তোলা ও মরিচ চূর্ণ ১ খানা মাত্রায় তাহাতে মিশ্রিত করিয়া প্রয়োগ করিতে পারিলে বিশেষ সুফল লাভ করিতে পারা যায়। প্রবাহিকায় যদি আমের সহিত রক্ত নিঃসৃত হইতে থাকে তাহা হইলে রক্তাতিসারে যেরূপ ভাবে ছাগ দুগ্ধের প্রয়োগের কথা বলা হইয়াছে সেই ভাবে ছাগ-দুগ্ধ-পাক করিয়া প্রয়োগ করিতে হইবে।

ব্যাধি যেমন উপশমের দিকে যাইবে তেমনই বিবেচনা সহকারে পথ্যেরও পরিবর্তন করিতে হইবে। আম নিঃসরণের বেগ কমিয়া আসিলে অল্পপথ্য প্রয়োগ করাই সম্ভব। রাত্রিকালে বিশুদ্ধ গব্য ঘূতে ভাজা দুই একখানা লুচি রোগীকে দিতে পারা যায়। তবে গুরুপাক দ্রব্যাদির দ্বারা রুদ্ধিত বা লঙ্কার ঝালযুক্ত প্রভৃতি কোন পথ্য প্রয়োগ

করা উচিত নহে। প্রবাহিকায় ইসপ্‌গুল—
ইসপ্‌গুল প্রবাহিকার পক্ষে একটি উৎকৃষ্ট
ঔষধ ও পথ্য। প্রবাহিকার সকল অবস্থাতেই
ইসপ্‌গুল প্রয়োগ করা চলে। প্রবাহিকা
রোগীর জন্ম সর্বদা ইসপ্‌গুল ভিজাইয়া রাখা
কর্তব্য। এবং পিপাসার কালে সেই জল ছাঁকিয়া
রোগীকে সেবন করিতে দেওয়া উচিত। গরম জলে
ভিজানই সঙ্গতঃ এবং দিবসে দুই বার ভিজাইতে
হইবে। পুরাতন ও নূতন প্রবাহিকায় ইহা সাক্ষাৎ
অমৃত তুল্য। নূতন অবস্থার দিবসে দুই তিনবার
প্রয়োগই যথেষ্ট।

প্রবাহিকা রোগগ্রস্ত ব্যক্তির সর্বদা পেটে
ক্লানেল জড়াইয়া রাখা ভাল। জামা, কাপড়,
বিছানা প্রভৃতির পরিচ্ছন্নতা বিশেষ ভাবে আবশ্যিক।
এই রোগীর জন্ম যে জল ব্যবহার করা হইবে তাহা
ফুটাইয়া পান করিতে দিতে হইবে। জল গরম
অবস্থায় পান করিতে দেওয়ার কোন আবশ্যিকতা
নাই। এই ব্যাধিতে ফল সেবন নিষেধ।

গ্রহণী রোগ

আমাশয়ের নীচে য নাড়ী আছে তাহাকে
গ্রহণী বা অগ্ন্যাধিষ্ঠান কহে। সেই নাড়ীতে পীড়া
উৎপন্ন হয় বলিয়া তাকে গ্রহণী রোগ বলা হয়।
এই রোগ উৎপন্ন হইবামাত্র সতর্ক হওয়া কর্তব্য।
যদি পূর্বের অজীর্ণ প্রভৃতি ব্যাধি থাকে তাহা হইলে
অনেক সময় তাহা হইতেই গ্রহণীতে পরিণত হয়।
অনেক সময় দেখা যায়, অতিসারের পর অনেকে
গ্রহণী রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন।

গ্রহণী একটি ভীষণ ব্যাধি। প্রথম হইতে
যত্ন না লইলে কালো দুর্জয় হইয়া উঠে। নিত্য
• স্নান এই রোগে ভাল নহে। কোন গুরুপাক

দ্রব্য সেবন করিতে দেওয়া অনুচিত। দুগ্ধ পান
করিতে দেওয়াও চলে না।

রোগের আদিতে অবস্থা বিবেচনা করিয়া লজ্জন
অবশ্য দেওয়াইতে হইবে এবং সাথে সাথে লঘু
পথ্যের ব্যবস্থা করিতে হইবে। অন্ন, খৈ, চিঁড়া
প্রভৃতির মগু, মুগ বা মুসুরের যুষ প্রভৃতি উৎকৃষ্ট
পথ্য। এই সকল পথ্য প্রয়োগ করিবার কালে
ধনে চূর্ণ ১০ আনা পরিমাণে মিশাইয়া প্রয়োগ করিলে
বিশেষ সুফল লাভ করা যায়। মুগ বা মসুরের
যুষ প্রস্তুত করিবার কালে তাহাতে যদি চই এক
টুকুরা ফেলিয়া দিয়া প্রস্তুত করা যায়। তাহা হইলে
একাধারে আহার ও ঔষধ উভয়েরই কার্য্য করিয়া থাকে
কচি বেল এই রোগে প্রয়োগ করা চলিতে পারে।
মাছের ঝোল দিতে হইলে ক্ষুদ্র জাতীয় ও জিয়ল
মৎস্য ব্যবহার করা উচিত। এই সাথে খলিশা
মৎস্যও প্রয়োগ করা চলিতে পারে। অজীর্ণ ব্যাধিতে
যে ভাবে তন্ন প্রস্তুত করিবার কথা বলা হইয়াছে
সেই ভাবে অন্ন প্রস্তুত করিয়া পথ্য দেওয়া উচিত।
এখন কথা, রোগীর যদি লোভ না থাকে তাহা-
হইলে তাঁহার রুচি অনুসারে এই সকল পথ্যের
ভিতর মাপ মত ও সময় মত সেবন করিতে পারেন।
তবে প্রয়োগকারী জানিয়া রাখিবেন, পেট-রোগীদের
অত্যধিক মাত্রায় লোভ থাকে। এই রোগে দিবা
নিদ্রা বাইবার পক্ষে কোন বাধা নাই।

যদি রোগীর শোথ দেখা দেয় তাহা হইলে
বুঝিতে হইবে, ব্যাধি গুরুতর এবং হৃদযন্ত্রও ধারাপ
হইয়াছে। সে সকল ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ
লইয়া ঔষধ পথ্য সেবন করাইতে হইবে। শোথের
জন্ম পুনর্বার রস ব্যবহার করা যাইতে পারে এবং
হৃদযন্ত্রের অবস্থার দিকে লক্ষ্য রাখিয়া ঔষধ পথ্য

সাবস্থা করিতে হইবে। এই রোগে মুখে ঘা ও দেখা দিতে পারে। ক্ষত দেখা দিলে সোহাগার ঝৈ ও মধু একত্র মিশাইয়া ক্ষত-স্থলে লাগাইতে হইবে অথবা ভেড়ার দুধ লাগাইতে দিতে হইবে।

ক্রিমি

প্রায়শঃ বালক-বালিকাগণকে মলদ্বারে ক্রিমির চুলকানিতে ব্যতিব্যস্ত করিয়া তুলে। বয়স্কেরাও যে ইহার হাত হইতে নিস্তার লাভ করেন এরূপ নহে।

এই ক্রিমির এমনই অত্যাচার যে বালক-বালিকাগণ অস্থির হইয়া পড়ে এবং অনেক সময় মায়ের মাথার কাঁটা দিয়া ক্রিমি বাহির করিয়া দিতে হয়, তবে শান্ত হয়। এই অবস্থাটা সাধারণতঃ রাত্রিকালেই দৃষ্ট হয়। যখন বুঝা যাইবে মলভাগে ক্রিমি সঞ্চিত হইয়াছে তখনই বিহিত ব্যবস্থা করিতে হইবে।

এরূপ অবস্থা ঘটিলে, জল গরম করিয়া তাহার সহিত কিঞ্চিৎ লবণ মিশ্রিত করিয়া কুহুম কুহুম গরম অবস্থায় মলদ্বারে পিচকারী দিলে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়। এই ভাবে বস্তু প্রদান করিলে অন্ততঃ একমাস ক্রিমির উৎপাদ থাকে না।

ক্রিমিতে দুগ্ধ ও মিষ্ট দ্রব্যাদি কুপথ্য। ঐকান্ত্য বালক-বালিকাগণকে দুগ্ধ পান করিতে দিতেই হইবে। এই সামান্য কারণে দুগ্ধ বন্ধ করিবার প্রয়োজন দেখি না। একেই এই রোগে আক্রান্ত হইলে বালক-বালিকাগণ ক্লেশ হইয়া পড়ে। তবে দুগ্ধ প্রয়োগ করিবার কালে তাহাতে পরিস্কার চুণের জল দিয়া পান করিতে দিতে হইবে, তাহা হইলে আর দুগ্ধ অপকার করিবে না। এই ব্যাধিতে কটু, তিক্ত, কষায় রসাত্মক দ্রব্য সকল অধিক হিতকর। এই জন্ত পলতা, বেত্রাগ্র, নিম প্রভৃতির ঝোল, মাছের

ঝোল, ভাত দেওয়া বাইতে পারে। ক্রিমিতে রসোন একটি সুপথ্য। রোগীকে ডাইল দিতে হইলে তাহাতে রসোন দিয়া পাক করিলে চলিতে পারে। রসোন সেবন করাইলে ক্রিমি সকল সহজে বাহির হইয়া যায়। আর এক কথা, প্রত্যহ প্রাতঃকালে আচ্ছটী অর্থাৎ আস্থাওড়া পাতার রস অথবা পালিধা অর্থাৎ পালুতে মাদারের পাতার রস সেবন করাইতে হইবে। এইরূপ ভাবে পথ্য প্রয়োগ করিলে বিশেষ সুফল লাভ করা যায়।

অর্শ

অর্শ রোগ প্রকাশ পাইলে নিম্নলিখিতভাবে পথ্যের বিধান করিতে হইবে। ভাতের সহিত পলতা প্রভৃতি তিক্তদ্রব্যাদির ঝোল, পুনর্নবা ও বেতো প্রভৃতি শাক, কালায়ের ডাইল, দুগ্ধ, মাখন ও ঘোল রোগীকে সেবন করিতে দিতে পারা যায়। এই সঙ্গে ওল ভাতে প্রয়োগ করিলে বিশেষ সুফল লাভ করা যায়। গ্রন্থে উল্লেখ দেখিতে পাই, অর্শরোগে উষ্ট্রী-দুগ্ধ বিশেষ হিতজনক। যদি কাহারও এবিষয় অভিজ্ঞতা থাকে, প্রকাশ করিলে কৃতজ্ঞ রহিব। রসোন ক্রিমির স্থায় অর্শেও বিশেষ উপকার করে। ইহা কলায়ের ডাইলের সহিত প্রয়োগ করা বাইতে পারে। পেঁয়াজ, রসোন সেবনে জ্বাতি যায় না! যাঁহারা আচার পরায়ণ তাঁহাদের অবশ্য সেবন অনুচিত কর্ম। স্বাস্থ্যের জন্ত বা ঔষধার্থে অন্তের সেবনে ক্ষতি নাই। পলাতু প্রভৃতি সেবন না করা দেশাচার মাত্র।

যদি অর্শের বলির যন্ত্রণা অনুভব হয় তাহা হইলে, বালুকা পোটুলি বন্ধ করিয়া গরম করিয়া যে পরিমাণ তাপ সহ্য হয়, সেই ভাবে স্নেদ দিতে হইবে। এই রোগে মৎস্য সেবন নিষেধ।

পাণ্ডু

এই রোগে শালি খাণ্ডের অন্ন, কাঁচকলার বোল, মাছের বোল (জিয়ল মৎস্যই ব্যবহার করা উচিত), মুগ, মসুরের যুগ প্রভৃতি খাণ্ডের জন্ত দেওয়া যাইতে পারে। শাকের ভিতর পুনর্নবা, কাঁটানটে, তেলা-কুচা প্রভৃতি ব্যবহার করা যায়। পুরাতন চাল-কুমড়া পাইলে রোগীর পথোর ন্যায় প্রস্তুত করিয়া

প্রয়োগে বাধা নাই। এই রোগে ঘোল সেদন করিতে দিলে পরমোপকার লাভ করা যায়। পাণ্ডু রোগীকে দিয়া নিদ্রা সেদন করিতে দেওয়া উচিত কর্ম্য নহে। জ্বর না থাকিলে অবস্থা ভেদে এইরূপ পথা প্রয়োগ করিতে হইবে। জ্বর থাকিলে জ্বরের পথোর ক্রম অবলম্বন করিতে হইবে। অবস্থাভেদে স্নান আবশ্যক। (ক্রমশঃ)

মনের স্বাস্থ্য ও শিশুপালন

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

ডাঃ শ্রীগিরীন্দ্রশেখর বসু, M. B. Dsc.

শিশুর খেলা

শিশুর পক্ষে কি আবশ্যক ও সে নিজে কি চায়, তাহা সর্বদা বুঝিবার চেষ্টা করা উচিত। শিশুর খেলার মধ্য দিয়া বাহাতে তাহার বিভিন্ন প্রবৃত্তিগুলি চরিতার্থ হইতে পারে, সে বিষয়েও লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন। পর্যবেক্ষণ করিলে দেখা যাইবে যে, শিশুর মনে পরস্পর-বিরোধী ইচ্ছাসমূহ রহিয়াছে। কখনও শিশু বাপ-মাকে আদর করিতে চায়, কখনও বা তাঁহাদের আদর পাইতে চায়, কখনও বা সে খেলার সঙ্গীদের নেতা হয়, কখনও বা অগ্ন শিশুর নিদ্দেশে চলে। এই প্রকারের পরস্পর-বিরোধী প্রবৃত্তি বাহাতে চরিতার্থ হয়, পিতামাতা তাহার ব্যবস্থা করিবেন। যতক্ষণ পর্যন্ত পরস্পর-বিরুদ্ধ ইচ্ছা চরিতার্থ করিবার ক্ষমতা না জন্মে, ততক্ষণ মন

সম্পূর্ণ স্বাভাবিক হয় না এবং ভবিষ্যতে মানসিক রোগের বীজ থাকিয়া যায়।

শিশুর নিদ্যাম্বিক্ষা

শিশু কি ভাবে চলে, কি করে না-করে, তাহার আগ্রহ কোন্ বিষয়ে, এ সমস্তই মূলতঃ তাহার স্নেহবন্ধনের দ্বারা নির্দিষ্ট হয়। শিশুকে উপযুক্ত শিক্ষা দিতে হইলে, ভালবাসার ভিতর দিয়াই তাহা দিতে হইবে। শিশু যাহাকে ভালবাসে, জ্ঞাত বা অজ্ঞাতসারে তাহারই কার্যকলাপের অনুকরণ করে। তাহার আদর্শই শিশুর নিজের আদর্শ হয়। যে শিক্ষক ছাত্রকে ভালবাসেন, তিনি বিশেষ বিদ্যান না হইলেও তাঁহার শিক্ষাদান সফল হয়। অপর পক্ষে ছাত্রের প্রতি ভালবাসা না থাকিলে মহাজ্ঞানী শিক্ষকের চেষ্টাও পণ্ডশ্রম হয়। কি প্রণালীতে শিক্ষা দেওয়া

হইতেছে, তাহা অপেক্ষা কে শিক্ষা দিতেছে, তাহাই বড় কথা। কত প্রকার শিক্ষাপ্রণালী এ যাবৎ আবিষ্কৃত ও পরিত্যক্ত হইল, তাহার ইয়ত্তা নাই। আবিষ্কার হাতে তাঁহার নিজ প্রণালী সর্বদা সফল হয়, কিন্তু যখনই তাহা অপরে প্রয়োগ করে, তখনই তাহাতে বিফলতার সম্ভাবনা দেখা দেয়; কারণ আবিষ্কার উৎসাহ চেষ্টা ও ছাত্রের প্রতি মনোভাব স্বভাবতঃ অপরে বর্তে না; শিক্ষকের গুণেই শিক্ষাপ্রণালী সার্থক হয়। ছাত্রেরা যে শিক্ষককে ভালবাসে না বা ভক্তি করে না, তাঁহার নিকট কিছুই শেখে না।

শিশুর মন পরীক্ষা

বালক-বালিকাদের স্বাস্থ্য যে মধ্যে মধ্যে পরীক্ষা করা দরকার, এখন তাহা অনেকেই বুঝিতে পারিতেছেন। অনেক স্কুল-কলেজেই এখন শারীরিক স্বাস্থ্য-পরীক্ষা চলিতেছে। বালক-বালিকাদের মানসিক স্বাস্থ্য-পরীক্ষাও যে আবশ্যিক, তাহা অতি-গ্রন্থসংখ্যক ব্যক্তিই উপলব্ধি করেন। মানসিক স্বাস্থ্য শারীরিক স্বাস্থ্যের লায়ই কাম্য। দুঃখের বিষয়, চিকিৎসক-দিগের মধ্যেও এ-সম্বন্ধে কোন স্পষ্ট ধারণা নাই। অনেকেই মনে করেন, *mens sana in corpore sano*, অর্থাৎ শরীর সুস্থ রাখিলেই মন সুস্থ থাকিবে—এই প্রবাদ সকল ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। এই ধারণা যে কতটা ভ্রান্ত, তাহা মনোবিৎ চিকিৎসকমাত্রই জানেন। পূর্ণ শারীরিক স্বাস্থ্য সত্ত্বেও মানসিক ব্যাধির ফলে মানুষ একেবারেই অকর্মণ্য হইয়া পড়িতে পারে। অনেক ক্ষেত্রেই মনের পৃথক চিকিৎসা আবশ্যিক। আপাততঃ হয়ত সমস্ত ছাত্রের মানসিক স্বাস্থ্য-পরীক্ষা সম্ভব না হইতে পারে, কিন্তু ইহার উচিত্য সকলেরই মনে রাখা কর্তব্য। সম্ভব হইলে মনোবিৎ দ্বারা মধ্যে মধ্যে প্রত্যেক শিশুরই

পরীক্ষা বাঞ্ছনীয়। যে-শিশুর কোন প্রকার অস্বাভাবিকতা দেখা দিয়াছে, তাহার মানসিক স্বাস্থ্য-পরীক্ষা নিতান্ত প্রয়োজন। স্মরণ রাখা উচিত, মানসিক ব্যাধির কষ্ট অনেক সময় উৎকট শারীরিক পীড়া অপেক্ষাও দুঃসহ। এই কষ্টনিবারণকল্পে সমস্ত চেষ্টাই প্রণয়নীয়।

মনের রোগের লক্ষণ কি?

এই লক্ষণগুলির কোনও একটি বা একাধিক দেখা যাইলে মনের রোগ সন্দেহ করিতে হইবে।

পূর্ণ মানসিক স্বাস্থ্য হুল্লভ।

অনিদ্রা, আহার ত্যাগ, অত্যন্ত কর্ম পরিবর্তন বা বর্জন, অশ্রদ্ধা, বাক্য ও কার্যে অসংযম, স্বাভাবিক লজ্জার হ্রাস, মৌনোভাব বা অতিরিক্ত কথা বা অসংলগ্ন কথা, এক কথা বার-বার বলা, এক কার্য বার-বার করা, সামান্য কারণে ক্রন্দন বা হাস্য, হঠাৎ ধর্ম্মে ঝোঁক, বাতিকগ্রস্ত হওয়া, ফিট জড়ভরত বা স্তম্ভিতের ভাব, সফল বিষয়েই উৎকণ্ঠা, সামান্য কারণে গুরুতর অশ্রু বা বিপদের আশঙ্কা, একলা থাকা ভিড়ের মধ্যে যাওয়া বজ্রপাত ও জীবজন্তুর অত্যাধিক ভয়, অত্যাধিক মৃত্যুভয়, কাল্পনিক মূর্তি বা বস্তু দর্শন বা শব্দ শ্রবণ, নিজেকে মহাপাতকী বা হীন মনে করা, নিজেকে কোন বিষয়ে অত্যন্ত বড় বা বিভূতিসম্পন্ন মনে করা, অপরে গুণ করিয়াছে অথবা বেতার বৈদ্যুতিক শক্তি হিপনটিজম বা মস্তিষ্কের দ্বারা অনিষ্ট করিতেছে বলা, খাণ্ডে বিষ আছে বলা, কাশিয়া বা থুথু ফেলিয়া লোকে অপমান অনিষ্ট করিতেছে বলা, অকারণে লোকে বড়মুখ করিতেছে বা পুলিশে পিছু লইয়াছে বলা, ইচ্ছার বিরুদ্ধে মনে কোন অর্থশূণ্য চিন্তার বার-বার উদয় হওয়া, ইচ্ছার বিরুদ্ধে কোন কার্য বার-বার করিতে

বাধ্য হওয়া—যেমন বার-বার হাত ধোয়া বা নির্দিষ্ট সংখ্যা গণনা করা, কাজ করিয়াও করিয়াছি কি-না সন্দেহ—যেমন বন্ধুত্বালা বার-বার টানিয়া দেখা, সাধারণ কাজ করিতে খাইয়া বার-বার পিছাইয়া আসা বা নানা বাধার কল্পনা করা, বিনা কারণে উদ্দাম ভাব।

* আপনার শিশুর বয়স কত ?

সে কি তাহার বয়সের অনুযায়ী কাজ করিতে পারে ?

৬মাস হইতে ১০মাসের শিশু

- (১) চিং করিয়া দিলে উপুড় হইতে পারে
- (২) উপুড় করিয়া দিলে মাথা ও বুক তোলে
- (৩) বসাইয়া দিলে মাথা খাড়া করিয়া রাখে
- (৪) হাত দিয়া জিনিষ ধরিতে পারে
- (৫) জিনিষ ধরিয়া মুখে দেয়
- (৬) হাতে জিনিষ ধরিয়া খেলা করে ও তাহা সরাইয়া লইলে কাঁদে

(৭) এক হাতে একটা করিয়া দুইটা জিনিষ ধরিতে পারে

- (৮) মা, মা, বা, বা, দা, দা ইত্যাদি শব্দ করে
- (৯) উচ্চ হাস্য করিতে পারে
- (১০) মাকে চিনিতে পারে ও দেখিলে আনন্দ প্রকাশ করে
- (১১) হাসি মুখ দেখিলে হাসে ও ভয় দেখাইলে কাঁদে

১০ মাস হইতে দেড় বৎসরের শিশু

- (১) কোনও আশ্রয় ধরিয়া দাঁড়াইয়া থাকিতে পারে, সময় সময় নিজেও দাঁড়ায়

* শ্রীযুক্ত গোপেশ্বর পাল এম্. এন্স. সি. দ্বারা পরীক্ষিত।

- (২) হামা দিয়া সিঁড়ি উঠিতে পারে
- (৩) ধরিয়া পা পা করিয়া চলিলে চলিতে পারে
- (৪) দুই আঙুলে জিনিষ ধরিতে পারে
- (৫) দেখাইয়া দিলে ছোট জিনিষ বাটির মধ্যে রাখিতে পারে
- (৬) হিজিবিজি আঁকিতে পারে
- (৭) দুহাতে দুইটা জিনিষ ধরিয়া তৃতীয় জিনিষ ধরিতে চেষ্টা করে
- (৮) খেলার জিনিষ ঢাকা দিলে খোঁজে ও ঢাকা সরাইয়া বাহির করার চেষ্টা করে
- (৯) মা, বাবা ইত্যাদি ছোট কথা বলিতে পারে
- (১০) ডাকিলে সাড়া দেয়
- (১১) নাও, দাও এই প্রকার কথা বুঝিতে পারে
- (১২) 'নিও না' 'কোরো না' বারণ শোনে
- (১৩) ডান হাত বেশী ব্যবহার করে

দেড় হইতে দুই বৎসরের শিশু

- (১) চলিতে পারে
- (২) বসিয়া সিঁড়ি নামিতে পারে
- (৩) জিনিষ ছুড়িয়া দিতে পারে
- (৪) দেখাইয়া দিলে ছোট বাস্ক, যেমন দেশলাইয়ের বাস্ক, উপরি উপরি দুই-তিনটা সাজাইতে পারে
- (৫) দুই হাতে তিনটা জিনিষ ধরিয়া রাখিতে পারে
- (৬) অল্প কথা বলিতে পারে
- (৭) দেখাইতে বলিলে হাত মুখ ইত্যাদি দেখায়

(৮) খাবে ? শোবে ? ইত্যাদি প্রশ্ন বুঝিতে পারে

(৯) দেখাইলে ছবি দেখে

(১০) হাত দিয়া খাইতে পারে

(১১) নির্দিষ্ট স্থানে মলত্যাগ করে

(১২) জামা কাপড় পরাইতে গেলে বাধা দেয় না

দুই হইতে তিন বৎসরের শিশু

(১) দেখাইয়া দিলে | এই রকম খাড়া রেখা টানিতে পারে

(২) দেখাইয়া দিলে কাগজ দুই ভাঁজ করিতে পারে

(৩) হাতে না পাইলে ছড়ি দিয়া জিনিষ টানিয়া আনিতে চেষ্টা করে

(৪) তিন-চারটা ছোট বাগ্ন—যেমন দেশলাই-য়ের বাগ্ন উপরি উপরি সাজাইতে পারে

(৫) তিন চারটা কথা দিয়া পদ (sentence) বলিতে পারে

(৬) সাধারণ জিনিষের ছবি দেখিলে চিনিয়া নাম বলিতে পারে

(৭) জিনিষের 'ভিতর' 'বাহির' বুঝিতে পারে

(৮) যেখানে-সেখানে প্রভাব করে না

(৯) গল্প শোনে

(১০) একলা খেলা করে

(১১) নানা প্রশ্ন করে

তিন হইতে চার বৎসরের শিশু

(১) দেখাইয়া দিলে ——— ও O এই রকম আড় দিকে রেখা ও গোল রেখা টানিতে পারে

(২) গোল চৌকা ইত্যাদি জিনিষের বিশেষত্ব বুঝিতে পারে

(৩) পাঁচ-ছয়টা ছোট বাগ্ন উপরি উপরি সাজাইতে পারে

(৪) আঁকাছবি দেখিয়া গোটাকতক জিনিষ সাজাইতে পারে

(৫) 'তুমি' 'আমি' সর্বনাম ব্যবহার করে

(৬) 'ছোট' 'বড়' 'সাদা' 'ভাল' ইত্যাদি বিশেষণ ব্যবহার করে

(৭) 'জন্ম', 'কেন', 'কাছে', 'তার' কথা ব্যবহার করে

(৮) গল্প শুনিয়া বলিতে পারে

(৯) নাম বলিতে পারে

(১০) জুতা জামা পরিতে চায়

(১১) জিনিষ গুছাইয়া রাখিতে পারে

(১২) খেলায় বাহাদুরি দেখাইতে চায়

(১৩) বাড়ির বাহিরে বাইতে চায়

(১৪) আরশি ব্যবহার করে

(১৫) দুইটা বা তিনটা অঙ্ক—যথা, ১-৫-৩ এক-বার শুনিয়া বলিতে পারে

(১৬) রঙের নাম জানে কিন্তু কোনটা কি সব সময় বলিতে পারে না (ক্রমশঃ)

পুস্তক পরিচয়

স্বাস্থ্য-চিকিৎসা প্রণয়নে



প্রাচ্যঃস্বরগীয় চিকিৎসক কবিরাজ—শীতলচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, কবিরত্ন ।

জন্ম :—১৩ই ভাদ্র, ১২৫৩ সন ।

মৃত্যু :—২২শে আষাঢ়, ১৩৩৩ সন ।

স্বাস্থ্য-চিকিৎসা—

কবিরাজ শীতলচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, প্রণীত ।

প্রাপ্তিস্থান :—কবিরাজ ত্রিশচন্দ্রনাথ বিজ্ঞানভূষণ,
৬৭নং কৈলাস বোস ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

মূল্য তিন টাকা মাত্র ।

কবিরাজ শীতলচন্দ্রের লেখার পরিচয় স্বাস্থ্যের
পাঠক-পাঠিকাকে দেওয়া নিম্প্রয়োজন । স্বাস্থ্যে
কবিরাজ শীতলচন্দ্রের লেখা একাধিকবার প্রকাশিত
হইয়াছে । শীতলচন্দ্র ৩০' ষাট বৎসরকাল চিকিৎসা
কাৰ্য্যে রত থাকিয়া বশস্বী হইয়াছিলেন । তিনি

স্বহস্তে বাংলায় তিন পুরুষের চিকিৎসা করিয়া
গিয়াছেন । বহু রোগী দেখিয়া এবং বহু ঔষধ ব্যবহার
করিয়া যে অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছিলেন, তাহাই
অকপট হৃদয়ে আলোচ্য গ্রন্থখানিতে লিপিবদ্ধ করিয়া
গিয়াছেন । স্বাস্থ্য-চিকিৎসা নামক গ্রন্থ, কবিরাজ
শীতলচন্দ্রের চিকিৎসা-ক্ষেত্রে অাজীবন সাধনার শেষ
দান । এই গ্রন্থ প্রণয়নের অব্যবহিতকাল পরেই
৮২ বৎসর বয়সে কবিরাজ শীতলচন্দ্রের মহাপ্রয়াণ
ঘটে ।

আলোচ্য গ্রন্থখানিতে গ্রন্থকার রোগ পরিচয়,

চিকিৎসা-পথ্য, অনাগত রোগ প্রতিষেধ বিষয় এমন প্রাঞ্জল ভাষায় বর্ণনা করিয়াছেন যে, সামান্য বাংলা লেখা পড়া জানিলেই অনায়াসে বুঝিতে পারা যাইবে। প্রত্যেক ঔষধটী কেমন করিয়া প্রস্তুত করিতে হয় তাহা বিস্তৃত ভাবেই গ্রন্থকার বর্ণনা করিয়াছেন। কেমন করিয়া রস-উপরস খাতু-উপখাতু শোধন, জারণ, মারণ করিয়া ঔষধ কর্মে ব্যবহার করিতে হয় তাহা অতি সহজভাবে আলোচ্য গ্রন্থে লিপিবদ্ধ হইয়াছে। অনেক সময় অনেক গাছ-গাছড়া চেনা সম্ভব হয় না বলিয়া গ্রন্থলিখিত গাছ-গাছড়ার সহজ পরিচয় দেওয়াতে গ্রন্থকারের উদ্দেশ্য সার্থক হইয়াছে।

গ্রন্থকার যে সকল ঔষধের শতাধিক স্থলে সুফলতা উপলব্ধি করিয়াছেন, সেই সকল ঔষধের উল্লেখ করিয়াছেন। নিজ ব্যবহৃত সুফলপ্রদ ঔষধ ভিন্ন অন্য কোন ঔষধের উল্লেখ করেন নাই। পরমানন্দের বিষয়, আলোচ্য গ্রন্থখানিতে গোঁড়ামীর ছায়ামাত্রও নাই। তাহা গ্রন্থ পাঠেই উপলব্ধি হইবে। কবিরাজ শীতলচন্দ্র এই গ্রন্থে যে উদ্ভূত-মূতের প্রস্তুত ও ব্যবহার প্রণালী বলিয়াছেন, সেই উদ্ভূত-মূত যদি পাশ্চাত্য মতাবলম্বী চিকিৎসকগণ পাশ্চাত্য মতে বিচার করিয়া ব্যবহার করেন তাহা হইলে নিশ্চয়ই উপকৃত হইবেন এবং ঋষিকল্প চিকিৎসক কবিরাজ শীতলচন্দ্রের উদ্দেশ্য তারো সার্থক হইবে। চিকিৎসক, চিকিৎসা বিদ্যালিঙ্গার্থী ও গৃহস্থ সকলেই এই গ্রন্থ পাঠে বিশেষ উপকৃত হইবেন। আমরা এই গ্রন্থের বহুল প্রচার কামনা করি।

বসন্ত রোগ ও তাহার চিকিৎসা

ডাঃ শ্রীঅভয় কুমার সরকার, M. B., D. P. H.

ডিষ্ট্রিক্ট হেলথ অফিসার, ফরিদপুর।

দ্বিতীয় সংস্করণ—মূল্য ১/-।

সরকার এণ্ড সন্স, কলেজ রোড,

ফরিদপুর হইতে প্রকাশিত।

পুস্তকের দ্বিতীয় সংস্করণে গ্রন্থকার মহাশয় বহু নূতন কথা আনোচনা করিয়া পুস্তকখানিকে সাধারণের উপযুক্ত করিয়াছেন। বসন্ত রোগ, তাহার কিস্তার, প্রকার ভেদ নির্ণয়, সকল বিশেষে সর্বিশেষ বর্ণনা তাহার নিজ প্রাঞ্জল ভাষায় বর্ণনায় এই পুস্তকখানির উপকারিতা, সাধারণ ও বিশেষজ্ঞের নিকট বর্ণিত হইয়াছেন। টিকার বিষয় ও টিকাদার এবং স্বাস্থ্য কর্মচারীদের কর্তব্য বিষয়ক পরিচ্ছেদটি অতীব উপকারী ও চিন্তাকর্ষক হইয়াছে। সাধারণ গৃহস্থের, দেশে বসন্ত হইবার পূর্বের কর্তব্য, টিকা লওয়ার কথা সাবধানতা, টিকা লওয়ার উপকারিতা ও বসন্ত রোগীর শুশ্রূষা ইত্যাদি বিষয় এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানিতে সর্বিশেষ বর্ণনা করিয়া দেশবাসীর উপযোগী করিবার চেষ্টা করা হইয়াছে। স্বাস্থ্য বিভাগের বিশেষজ্ঞ টিকা বিভাগের কর্মচারীদের পক্ষে, ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ড, লোকাল বোর্ড, ইউনিয়ন কমিটি ইত্যাদির মেম্বরের পক্ষে যাহারা সদা সর্বদা লোকেদের স্বাস্থ্য বিষয় জ্ঞান বাড়াইবার জন্ত ব্যস্ত, তাহাদের পক্ষে এই পুস্তকে অনেক শিখিবার জিনিষ আছে।

আমরা সাধারণ গৃহস্থ, লাইব্রেরী পল্লী-সেবার জন্ত অধুনা প্রতিষ্ঠিত সকল সমিতিগুলিতে এই পুস্তকের প্রচার হওয়া আবশ্যক। আমরা গ্রন্থকার অভয় বাবুকে এই পুস্তকের জন্ত ধন্যবাদ দিতেছি। এইরূপ পুস্তক সকল সংক্রামক রোগ বিষয় লিখিলে তিনি দেশের বহু উপকার করিবেন।

বেঙ্গল ইমিউনিটি কারখানা সম্বন্ধে বিখ্যাত ব্যক্তিগণের উক্তি :—

সিরাম, ভ্যাক্সিন, ইন্জেক্টিউল ও অস্ত্রাণ্ড ঔষধের বিখ্যাত ও শ্রেষ্ঠ কারখানা।

১৯২৭ সালে কলিকাতায় যখন ট্রপিক্যাল চিকিৎসাশাস্ত্রের ফার ইন্টার্ন এসোসিয়েসনের সপ্তম অধিবেশন হয়,—তখন এই অধিবেশনের অনেক খ্যাতনামা সভ্য—বেঙ্গল ইমিউনিটি কোম্পানীর লেবরেটরী পরিদর্শন করিতে গিয়াছিলেন এবং—তত্ত্বা ব্যবস্থা সকল দেখিয়া নিম্নলিখিত অভিমত প্রকাশ করিয়াছিলেন :—

পূর্বের ভারতবর্ষের চিকিৎসকগণকে বিদেশ হইতে আনাত ভ্যাক্সিন এবং সিরামের উপর নির্ভর করিতে হইত। কিন্তু এখন সে অভাব দূরীভূত হইয়াছে। যদি কেহ ইচ্ছা করেন তবে তিনি এই কোম্পানী পরিদর্শন করিয়া জানিতে পারিবেন যে, এই বিষয়ে তাঁহারা কতদূর উন্নতি লাভ করিয়াছেন।

এই অধিবেশন শেষ হইলে এই কোম্পানী বেঙ্গল গভর্ণমেন্টের সার্জেন জেনারেল মেজর জেনারেল জি, টেট. এম্ ডি, কে-এচ-এস, আই-এম-এস, মহাশয়ের নিকট হইতে একখানি প্রশংসা পত্র লাভ করেন। সভ্যগণ উক্ত ল্যাবরেটরীতে ঔষধ প্রস্তুত করিবার আধুনিক, বৈজ্ঞানিক প্রশংসা দেখিয়া অতিশয় সন্তোষ প্রকাশ করেন।

জগদ্বিখ্যাত ডাক্তার সিগা, ডাক্তার হাটা এবং আরও অনেক গণ্যমান্য চিকিৎসক বলেন যে, এই লেবরেটরী একটা চমৎকার প্রতিষ্ঠান।

এতদ্বিম্ব হ্যাক্কিন ইনস্টিটিউটের কর্ণেল মেকি, পঞ্চায়ের ইন্সপেক্টর জেনারেল অফ্‌ হাঁসপাতালের কর্ণেল বেক্লী, নিজাম রাজ্যের চিকিৎসা বিভাগের ডিরেক্টর জেনারেল, গ্র্যাণ্ট মেডিক্যাল কলেজের

ডাক্তার দালাল ও কাপ্তান ডাটিয়া, সান্সাইনেস ডাক্তার হিন্স, কিং এডওয়ার্ড মেমোরিয়াল হাঁসপাতালের ডাক্তার জিউরাজ মেটু, গোয়ার চিকিৎসা বিভাগের ডিরেক্টর জেনারেল কর্ণেল মেলন এবং আরও অনেকে এই লেবরেটরীর অশেষ খুশনাম করেন।

ডাক্তার জি, ডি, দেশমুখ এম. ডি, (লণ্ডন,) এফ আর, সি, এস নিখিল ভারত মেডিক্যাল এসোসিয়েসনের অস্ত্রাণ্ড প্রতিনিধিদের সহিত বেঙ্গল ইমিউনিটি লেবরেটরী পরিদর্শন করিতে আসিয়াছিলেন এবং তত্ত্বা আধুনিক নিয়মানুসারে সিরাম, ভ্যাক্সিন এবং অস্ত্রাণ্ড ঔষধের প্রস্তুত প্রণালী দর্শন করিয়া বিশেষ আনন্দলাভ করিয়াছিলেন। তিনি লেবরেটরীর কার্য প্রণালী পরিদর্শন করিয়া নিম্নলিখিত রূপ অভিমত প্রকাশ করিয়াছিলেন :—

“এ কোম্পানীর ডাইরেক্টরগণ ও অস্ত্রাণ্ড ডাক্তার মহোদয়গণের সৌজন্তে ও সাহায্যে আমি তাঁহাদের কার্যালয়টি পরিদর্শন করিতে পারিয়াছি। অত্য়কারণ্য উপদেশ ও শিক্ষাপূর্ণ দিবস আমার জীবনে কমই আসিয়াছে। এইখানে যে বৈজ্ঞানিক উপায়ে সিরাপ ও ভ্যাক্সিন প্রভৃতি প্রস্তুত হয় তাহা আমি স্বচক্ষে দর্শন করিয়াছি এবং এইসমস্ত প্রশংসাপত্র বিজ্ঞানসঙ্গত ও নির্ভুল। এই কোম্পানির কারখানাটি অতি উত্তম পারিপার্শ্বিক অবস্থায় স্থাপিত এবং ইহাদের স্বতন্ত্র অশ্ব ও পশুশালা আছে। আমি এই কোম্পানীর সর্বদাঙ্গীণ উন্নতি কামনা করি।”

ইহারা একটা বিরাট বৈজ্ঞানিক ও দেশ হিত-কর কার্য পরিচালনা করিতেছেন।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯:

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum) ভ্যাকসিন্ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক ।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৮৩ নং প্রসন্নতলা স্ট্রীট, কলিকাতা ।

ডিম্‌পেপ্‌সিয়ার প্রতিকার

শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ, কবিভূষণ

খাওয়া দ্রব্য গুণাগুণ করিয়া বিচার,
বর্জন করিতে হবে ভেজাল খাবার।
ঘিয়ের সামগ্রী যাহা শোভিছে দোকানে,
সর্বদা হেরিবে তাহা বিয়ের নয়ানে।
বাজারের বিজ্ঞাপনে কোরোনা প্রত্যয়,
মোহের ছলনে সদা জীবন সংশয়।
খাঁটী ঘৃত বলি' কত আসিছে বাজারে,
বিজ্ঞাপন মোহে লোক কিনিছে তাহারে।
ব্যবসায়ী মেড়োদের বুদ্ধি বলিহারি,
এ দেশের স্বাস্থ্য-নাশ করায় সবারি।
প্রত্যেক খাওয়ার দিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি চাই,
না ছাড়িলে পানদোষ উপায় যে নাই।
প্রতিদিন পাকা ফল উত্তম আহার,
এই রোগে মহৌষধি লেবু ব্যবহার।
দধি, ঘোল, নারিকেল, কচি ডাব-জল,
গ্রহণ করিলে এতে ফলিবে সুফল।

কাষ্ঠের বদলে হাজো কয়লার জালে,
রন্ধন করিয়া কেন ভুগিছ' অকালে।
“ইক্মিক্‌ কুকারের” করিলে প্রচার,
ব্যাধির কবল হ'তে নিশ্চয় নিস্তার।
ডাক্তার মল্লিক আজ বহুদিন গত,
যশের সৌরভ তাঁর বহিছে নিয়ত।
ধীরে ধীরে চিবাইয়া আহার করিলে,
এই রোগ হ'তে বন্ধু নিশ্চয় তরিলে।
আচমন কালে নিতি দন্তের মার্জন,
সুশ্লক্ষণ প্রথা এতে ব্যাধির নিধন।
তারপর অল্পক্ষণ করিয়া বিশ্রাম,
সারাদিন পায়ে ফেল' মস্তকের ঘাম।
মিনিট দশেকে কারো হবে নাকো ক্ষতি,
অবহেলা কর যদি অশেষ দুর্গতি।
দশটা হইতে ছ'টা অফিস ভিতর,
মাঝে মাঝে চলা ফেরা অতি হিতকর।

কখনো শরীরে যদি ক্লান্তি অনুভবে,
বিশ্রামের প্রয়োজন নিতায় নীরবে।
একাদশী পূর্ণিমা'র ত্রত উপবাস,
বিনষ্ট করিয়া দেয় ব্যাধির আভাস।
রোগের কবলে যবে অবস্থা নিদান,
স্বাস্থ্যকর স্থানে যেতে ব্যবস্থা বিধান।

চয়ন

গোলমাল ৪—

ব্রিটিশ মেডিকেল এসোসিয়েশন (British Medical Association) একটা সভায় স্থির করিয়াছেন যে, রাতে কোন গোলমাল হইলে নিদ্রার ব্যাঘাত হয় তজ্জন্ত লোকের স্বাস্থ্যাহানী জন্মে এবং এটা জন-সাধারণের পক্ষে গ্লানিজনক অতএব ইহা বন্ধ করিয়া দেওয়া সমুচীন।

রাতে মোটর গাড়ীচালাইবার সময় হর্ণ বাঁজাইতে পারিবে না এবং গাড়ীতে শক্ত হাল (solid tires) থাকিতে পারিবে না এই দুটা পরিবর্তন অত্যাৱশ্যক।

মোটর সাইকেলে যাহারা যাতায়াত করেন তাঁহারা যে পদ্ধতিতে গমনাগমন করেন, অনর্থক দেৱী না করিয়া দ্রুতগামী হইলে গোলমালের স্থায়িত্ব অনেকটা কমিয়া যায়।

রক্তের চাপের উপর চা এবং কফি পানের দোষান্বিত ফল ৪—

আইওয়া মেডিকেল সভার কাগজে এই ভাবে একটা প্রবন্ধ বাহির হইয়াছে যে, চা এবং কফি পান কোন বয়সেই বাঞ্ছনীয় নয় বিশেষতঃ বৃদ্ধবয়সে ইহা অত্যন্ত ক্ষতিকারক। বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে স্নায়বিক উত্তেজনা বৃদ্ধি পায় তজ্জন্ত উপরোক্ত প্রকার উত্তেজক দ্রব্য ব্যবহারে শরীরের পক্ষে সহনীয় নয়। কফিন (যে জিনিষটা চা এবং কফি এই উভয়ের মধ্যে বর্তমান আছে) হৃদপিণ্ডকে উত্তেজিত করে এবং

তন্নিমিত্ত রক্তের চাপ বৃদ্ধি পায়। যদিও রক্ত বাহিনী শিরাগুলি প্রসারিত হয় তজ্জন্ত রক্তের চাপ বেশী হইতে পারে না কিন্তু বৃদ্ধদের শিরাগুলি বয়সের সঙ্গে সঙ্গে শক্ত হওয়ায় যুবাদের শিরার স্থায় প্রসারিত হইতে পারে না। এই হেতু হৃদপিণ্ডের উত্তেজনা জন্মিত রক্তের চাপাধিক্যতা কুফল প্রকাশ পায়। বৃদ্ধদিগের এ নিমিত্ত চা এবং কফি পান ত্যাগ করা সঙ্গত। অনর্থক স্নায়বিক উত্তেজনা হইতে রক্ষা পাওয়া যায় এবং রক্তের চাপ বৃদ্ধি কুফল হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়।

যকৃত আহার মূত্র মজ্জার অসুখের কারণ ৪—

অধুনা চিকিৎসকদিগের মত যে, যকৃতের মধ্যে এমন একটা জিনিষ আছে যে জন্তু উহা আহার করিলে রক্তহীনতা রোগ আরাম হয়; এই মতের প্রচলন হওয়া অবধি যকৃতের ব্যবহার অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইয়াছে এবং লোকের ধারণা হইয়াছে যে প্রাণিজ খাদ্যের মধ্যে যকৃত একটা উৎকৃষ্ট পদার্থ। কিন্তু বাস্তবিক বিষয়টা ঠিক ইহার বিপরীত।

খাত্তাখাত্ত সম্বন্ধে বিশেষ অভ্যুদগতির মত এই যে যকৃত এবং অন্যান্য শারীরিক যন্ত্র সমুদয়ের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে boric acid নামক একটা পদার্থ এবং অল্প বিষাক্ত জিনিষ যথেষ্ট পরিমাণে নিহিত আছে। কাজেই এই সমুদয় যন্ত্র আহার করিলে •

উক্ত বিষাক্ত পদার্থগুলি শরীর হইতে বাহির হইয়া যাওয়ার সময় যকৃত এবং মূত্র যন্ত্রের ক্রিয়া অত্যধিক বৃদ্ধি পায় তজ্জগত উভয় যন্ত্রই ক্রমশঃ খারাপ হয়।

প্রাণিদিগের উপর পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, যকৃতে যথেষ্ট পরিমাণে বিষাক্ত পদার্থ আছে। ইন্দুরগুলিকে যকৃত খাওয়াইয়া দেখা

গিয়াছে যে অল্প দিনের মধ্যেই উহাদিগের মূত্র যন্ত্রের পীড়া হইয়াছে।

(Bright's disease) একজন বিখ্যাত ডাক্তার এই ভবিষ্যৎ বাণী করিয়াছেন যে, যাহারা যথেষ্ট পরিমাণে যকৃত আহাৰ করে তাহারা ভবিষ্যতে মূত্র যন্ত্রের পীড়ায় (Bright's disease) মৃত্যু মুখে পতিত হইবে।

বিবিধ

বালুমেনেসে লেবু ফলাইবার উপায়

লেবুর গুণ্য হিতকারী ফল নাই বলিলেও অত্যাুক্তি হয় না। লেবু মুখরোচক, রোগ বীজ নাশক। কাগজী লেবুর ২।৪ ফোটা রস কলেরাদি সংক্রামক রোগের সময় জলে দিয়া খাইলে রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না। লেবুর চর্ম্মের রং ফর্সা করারও যথেষ্ট শক্তি আছে। প্রত্যেক সংসারেই লেবু গাছ রোপণ করা উচিত। বার মাস যাহাতে গাছে লেবু ধরিতে পারে, তাহার একটা সহজ উপায় আছে। যখন বসন্ত কালে লেবুর ফুল ধরে, তখন গাছের অর্ধেক বা বার আনা মান্দাজ ফুল নষ্ট করিয়া দিতে হয়, অথবা লেবু কচি অবস্থাতেই ভাজিয়া খাইতে হয়। এইরূপ করিলেই বারমাস লেবু ধরিতে আরম্ভ করে। এইরূপে আমের মুকুল ভাজিয়া দিয়া বার মাসে আম গাছ করা যায়। সাধারণের ইহা পরীক্ষা করা উচিত।

সূর্যালোকে নিদ্রা

জলপ্রপাত হইতে অথবা স্রোতস্বিনী নদী হইতে বৈদ্যাতিক শক্তি উৎপাদনের উদাহরণ বিরল নহে। কোন কোন বৈজ্ঞানিক আবার সমুদ্র তরঙ্গ হইতেও বৈদ্যাতিক শক্তি আবিষ্কারের আশা করিতেছে। কিন্তু সম্প্রতি জর্মনীর এক যুবক বৈজ্ঞানিক বলিয়াছেন যে, জলপ্রপাত, নদী বা সমুদ্র কিছুই চাই না, তিনি সূর্যালোক হইতেই বৈদ্যাতিক শক্তি বাহির করিয়া প্রয়োজন মত কাজে লাগাইতে পারিবেন। প্রকাশ তিনি ইতিমধ্যে এক বিজ্ঞানাগারে যন্ত্রদির সাহায্যে ইহার পরীক্ষা করিয়াও দেখিয়াছেন। সূর্যালোকের অনন্ত শক্তির কথা খণ্ডিত দেশ এই ভারতে কাহারও অবিদিত নহে। সুতরাং জর্মন বৈজ্ঞানিকের এই আবিষ্কারে বিস্মিত হইবার কিছুই নাই। এই আবিষ্কারে পাশ্চাত্য জগতের অধিবাসিগণ ততি মাত্রায় আনন্দিত হইয়াছেন। যাহাদের দেশে সূর্যালোক স্নানার্থ সামগ্রী, বৎসরের মধ্যে মাত্র কয়েক মাস,

কোন স্থানে কয়েক দিন, বাহারা সূর্যের মুখ দেখিতে পায়, তাহাদের ইহাতে অধিক লাভ হইবে না। পৃথিবীলোক হইতে যদি বৈদ্যুতিক শক্তি আবিষ্কার হইয়া হয় এবং সেই শক্তি যদি প্রয়োজনমত কাজে লাগাইতে পারা যায়, তাহা হইলে ইউরোপ আমেরিকা অপেক্ষা এই এশিয়া মহাদেশেই যে তাহা আবিষ্কারগিষ্ঠ বিস্তারের প্রভূত সহায় হইবে, তাহা বলিয়া বাক্য। পাশ্চাত্য দেশের অধিবাসীরা তখন যেহেতু তাহাদের দেশ ছাড়িয়া এই নিত্য সুলভ সূর্য্য-শক্তির দেশে আসিয়া কল-কারখানা প্রতিষ্ঠার প্রয়াসী হইতে পারে; কিন্তু সে শুভদিন আসিতে এখনও বিলম্ব আছে।

আলু দীর্ঘকাল রাখিবার উপায়
সাধারণতঃ আলু ব্যবসায়ীরা দীর্ঘকাল আলু রক্ষা করিবার জন্য কেরোসিন তৈল ব্যবহার করিয়া থাকে। কিন্তু ইহাতে অপকার হয় এবং আলুর স্বাদও নষ্ট হইয়া যায়। কেহ কেহ সালফিউরিক এসিড মিশ্রিত তৈলে আলু ধৌত করিয়া রক্ষা করে। কিন্তু ইহাতেও আলুর স্বাদ তেমন থাকে না। সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট উপায়—কাঠের ছাই দ্বারা ঘসিয়া রাখা অথবা গোবরের জল দ্বারা আলু ধৌত করা। গোবরের জল দিয়া ধুইলে আলুগুলিকে তন্ন রোদ্রে শুকাইয়া রাখিতে হয়। এই উপায়ে রাখিলে আলুর কোন গুণ নষ্ট হয় না এবং দীর্ঘকাল পর্যন্ত ভাল থাকে। এই উপায় অত্যন্ত সহজ।

মজবুত পুষ্টি

একটু খুন্সি ও রজন খুব মিহি করিয়া গুঁড়াইয়া মাঝে মাঝে পরিমাণ খাটা সরিষার তৈল দিয়া মাখিতে হইবে। বত বেশী মড়া হইবে ততই আঠা

পাতলা হইয়া যাইবে। সেই জন্য তৈল খুব কম পরিমাণ দেওয়া দরকার। এই আঠা এলুমিনিয়াম কিম্বা টানের পাত্রে লাগাইলে খুব শক্ত হইয়া যায়।

বিলাতে মহাত্মা গান্ধীর অভ্যর্থনা ৪—মহাত্মাজি বিলাতে পদার্পণ করিলে তথাকার সম্ভ্রান্ত ভ্রমলোকদের তরফ হইতে মিটার বাট্টাও রাসেল (ইনি নোবেল পুরস্কার প্রাপ্ত প্রসিদ্ধ লেখক) মহাশয় গান্ধীজীর গলায় প্রথম মাল্যদান করিবেন এবং শ্রীযুক্তা সরোজিনী নাইডুর গলায় মাল্যদান করিবেন।

মিসেস ষ্টোরাবিন। সাধারণ অভ্যর্থনা সমিতির পক্ষ হইতে মিঃ লরেন্স হউসম্যান গান্ধীজীকে ফোকফোনে স্বাগত করিবেন।

পূজার বাজারে পিকেটিং ৪—এবার মহিলা রাষ্ট্রীয় সঙ্ঘের দিক হইতে পূজার সময় বাহাতে বিদেশী জিনিস লোকে না ক্রয় করে, সর্বত্র পিকেটিং আরম্ভ করা হইয়াছে, এবার পূজায় বিদেশী দ্রব্যই বাহাতে সকল লোকে ব্যবহার করেন প্রত্যেক শিক্ষিত বাঙ্গালির সেই চেষ্টা করা উচিত। “মায়েরা যখন কাজে লেগেছেন সাফল্য নিশ্চিত মনে হয়।

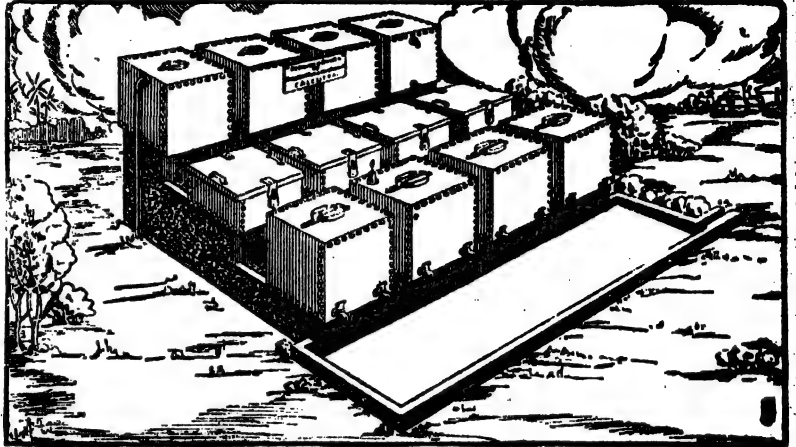
হিন্দুসমাজে পিতার অত্যাচার
কাটোয়া মহকুমায় এক ব্রাহ্মণ তিনশত টাকা কন্যাপণ চুক্তি করিয়া জনৈক বিকলাঙ্গ কুৎসিত বৃদ্ধ পাত্রকে তাঁহার ত্রয়োদশ বর্ষীয়া কন্যা সম্প্রদান করিতে মনস্থ করার তাহার পিতার এই কার্যে কন্যা অমত জানায়। ইহাতে বালিকার পিতা ও জ্যেষ্ঠ ভ্রাতা ক্রুদ্ধ হইয়া তাহাকে গিড়ন করিতে থাকায় সে নিরুপায় হইয়া আত্মরক্ষার জন্য এক আশ্রয় বাটিতে আশ্রয় লইয়া তাহার পিতা ও ভ্রাতার বিরুদ্ধে এই বিবাহ বন্ধ রাখার জন্য মামলা রুজু করিয়াছে।

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

স্থলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



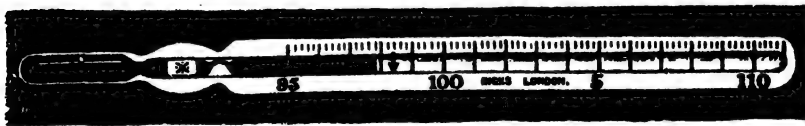
বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের স্বর্ণ পদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাম্রাণ! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে!

Special Representative:—A. H. P. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

পি, ব্যানার্জির সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেন্সিয়ন” মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১।০ টাকা।

১২ শিশি ১০।০, ভিঃ পিতে ১১।০, ৫০ শিশি ৪০.০, ভিঃ পিতে ৪২.০ টাকা,

১০০ শিশি ৭৫.০, ভিঃ পিতে ৭৮.০, ১৪৪ শিশি ১০৮.০, ভিঃ পিতে ১১২.০ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ ঋণ লাগে না।

ত্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিজাম, ই, আই, আর ; (সীওতল পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষমস্থায়ী!



কেশরঞ্জন
বেশী ঠাণ্ডা করেন দীর্ঘস্থায়ী।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এও কোং লিঃ
কলিকাতা
১৮১১১৯ নং লোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা



চুলগুলিকে খুব

কালো করতে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের
কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিন্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে।
এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি
কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এও কোং লিঃ

আম্বুর্বেদীনা ঔষধালয়

১৮১১১৯ নং লোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা

থামো—ফোজিফিন

নিউমোনিয়া প্রুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং
সকল প্রকার ফোলা, ব্যাধা ও রস সঞ্চারে
অমোঘ।

E. ইলিমেন্টেলিটিক ক্লোরন C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সক্রামক
রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং দূষিত বায়ে
অধিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ

৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর
দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মুচ্ছা, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্য” নিয়মান্বলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২৮ টাকা।
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। কাল্পনিক হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে কাল্পনিক হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা : “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা থাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন : কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
তজ্জগৎ আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি
(স্বাধিকারী)

কার্যাগার ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বটকৃষ্ণ পালের এডওয়ার্ডস টনিক গ্যান্টি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক।

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যানপ্রি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা

প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৬০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা ষ্টিমার-পার্শেলে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অত্যন্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকৃষ্ণ পাল এণ্ড কোং,

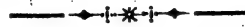
১৩৩ বনফিল্ডস স্ট্রেন, কলিকাতা।

ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য জ্বরের
সুবিদিত সুপরিচিত সুপরীক্ষিত
অমোঘ ঔষধ
“পাইরেক্স”

প্রতি বৎসর লক্ষ লক্ষ রোগী ইহা সেবন
করিয়া সর্বপ্রকার জ্বরমুক্ত হইয়া
নবজীবন লাভ করিতেছেন।

সামগ্রাণ !

পাইরেক্স জাল হইতেছে, কিনিবার সময়
নাম, লেবেল ইত্যাদি দেখিয়া কিনিবেন।



বেঙ্গল কেমিক্যাল এণ্ড
ফার্মাসিউটিক্যাল ওয়ার্কস, লিঃ
কলিকাতা।

প্রদর, শ্বেতপ্রদর, অতিরিক্ত রক্তঃ
শ্রাব, বাধক, বক্ষাহ, ত্রিবিম্বা,
উদরে বেদনা ইত্যাদি সর্বপ্রকার
স্ত্রীরোগের সুবিখ্যাত মহৌষধ

‘সি-কে-এস’

—অশোকা—

নিয়মিত সেবনে পুরাতন স্ত্রীরোগ
অল্পকাল মধ্যে আরোগ্য হয়।
জরায়ু সর্বদোষ মুক্ত হইয়া রোগীর
দেহ সুস্থ সবল এবং সুন্দর হয়।
দুর্বলদেহ রুগ্ন স্ত্রীলোকেরা ইহা
বলদায়ক টনিকরূপে কিছুকাল
নিয়মিত ব্যবহার করিলে অতিশয়
ফললাভ করিবেন।

সি, কে, সেনএণ্ড কোং লিঃ

২৯ কলুটোলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

843P
27.10.31.

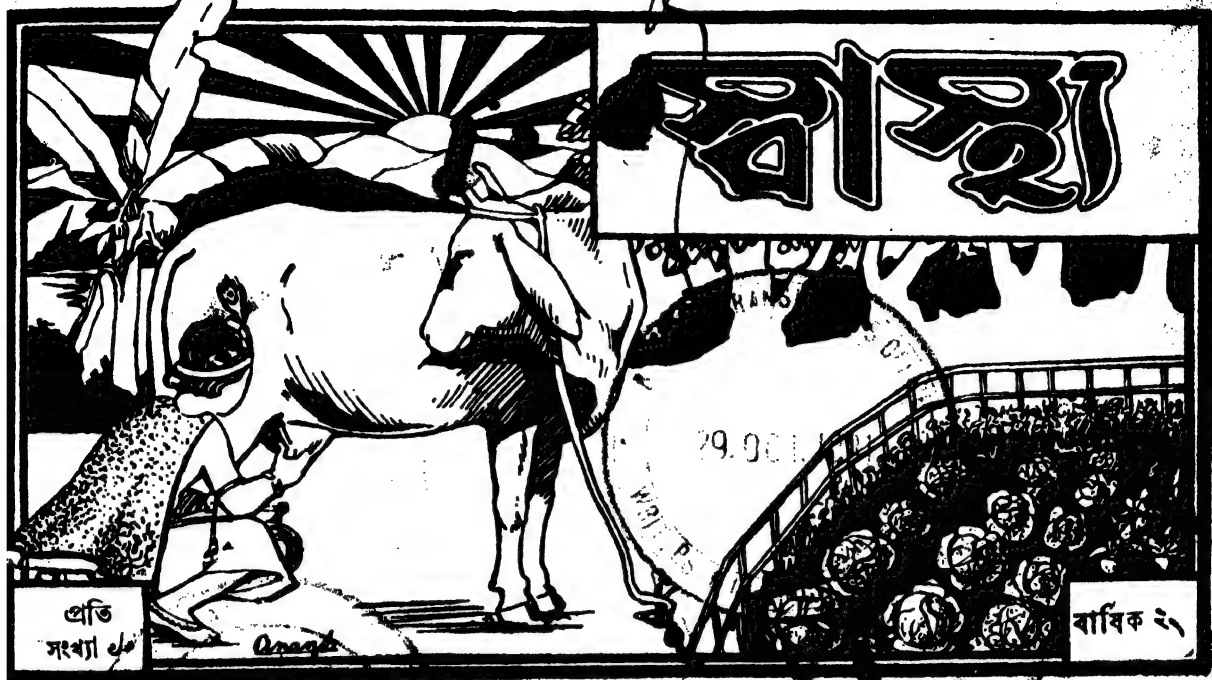
HEALTH.

৯ম সংখ্যা

(Bengali)

কালিক—October

৯ম বর্ষ



প্রতি
সংখ্যা ৫০

বার্ষিক ২১

ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়াম
সুরে ও স্থানিত্রে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বাঁশী, বেহালা, গায়োফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বায়যন্ত্র
আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন বস
আদর্শ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son
CALCUTTA.
6 Dalhousie Square, Calcutta.

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম. বি

সহযোগী সম্পাদক—শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল, এম. এ., বি. এল

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

—পূজায় ভ্রমণ—

এবার ছুটিতে

—রাণী—

মনোরম অধিত্যকার উপর অবস্থিত হৃদয়-স্বাপত্য কীর্তি বৃক্ক করিয়া দাঁড়াইয়া আছে।
প্রপাতে স্নান রাঁচা হ্রদ তটে বন ভোজনে মনোমুগ্ধকর
প্রাকৃতিক দৃষ্টাবলীর মধ্য দিয়া মোটরে ভ্রমণ
আপনার মনে একাধারে বিমল ক্ষুধা ও শরীরে
নববল আনিয়া দিবে।

বিরাট মন্দির শতাব্দি পর শতাব্দি ধরিয়া হিন্দুর

স্বাপত্য কীর্তি বৃক্ক করিয়া দাঁড়াইয়া আছে।

—ওহানটেস্কার—

অপূর্ব দৃষ্টাবলী—স্বাস্থ্যকর জলবায়ু সমুদ্রতীরে
মোটরে ভ্রমণ কী যে আনন্দপ্রদ তা ভাষায় বর্ণনা
করা যায় না।

—পুরী—

সমুদ্র স্নানে সাগর সৈকতে ভ্রমণ আপনার ছুটির
দিনগুলিকে মধুময় করিয়া তুলিবে। ভগবান জগন্নাথ
দেবের বিরাট মন্দির দর্শন করুন। এত সুন্দর—

—গোপাল পুর—

শান্ত সমুদ্রতীরে ছবির স্থায় প্রকৃতির নিজ লীলাভূমি
নীরালা বেলাভূমি প্রশান্ত সাগর শতরূপ নিয়া
দাঁড়াইয়া আছে।

এবার ছুটিতে কম ভাড়া সকল শ্রেণীর টিকিটের
বন্দোবস্ত হইয়াছে:

শ্রেণী	দূরত্ব	রিটার্ণ টিকিটের ভাড়ার হার
প্রথম ও দ্বিতীয়	১০১ মাইল ও তদূর্ধ্ব	১.৯ ১/৪ ভাড়া
ইন্টার (মেল)	২০১ „ „	১.৬ „
„ (এক্সপ্রেস ও প্যাসেঞ্জার)	১০১ „ „	১.৬ „
তৃতীয় শ্রেণী (মেল)	২০১ „ „	১.৪ „
„ (এক্সপ্রেস ও প্যাসেঞ্জার)	১০১ „ „	১.৪ „

আগামী ৯ই অক্টোবর হইতে এই টিকিট পাওয়া যাইবে। বিশেষ বিবরণের জন্য আজই অনুসন্ধান করুন।

বি, এন, রেলওয়ে হাউস
খিদিরপুর, কলিকাতা,
ফোন সাউথ ৪২৭।

এ, সি, জ্যাটার্জি
পাবলিসিটি অফিসার।

বিশ্বেশ্বর রস

শ্রীমদাচার্য্য গাছাডায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন:—

অনুবাদ—“ আমার ছুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশেষের রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ অরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১৮ টাকা। তিন কোটা ২৮০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডাচাঁদ চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

২০৭এ নং হারিসন রোড,--৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রীট--
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সামান্য ঔষধের মূল্য—
অরিষ্ট ১/০ প্রতি ড্রাম, ১ হইতে ১২ ক্রম ১০০ প্রতি ড্রাম, ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ১/০ প্রতি ড্রাম, ২০০ ক্রম ১ প্রতি ড্রাম।

সন্মল গ্রহ চিকিৎসা—গ্রহ ও ভ্রমণকারার উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পঃ মূল্য ২৮ টাকা হয় সংস্করণ

ইনফ্যান্টাইল লিভার—
ডাঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পঃ কাপড়ে বাধান মূল্য ২১০ টাকা।

হাতি মার্ক

লেফেল রিলিফ স্যাম

বাতবেদনা, শীরঃপীড়া, ও ক্ষতরোগের মহৌষধ
প্রতি শিশি ১০ ও ১০

সর্বত্র পাওয়া যায়:
হেড অফিস—১৮ নং শ্যামপুকুর স্ট্রীট,
কলিকাতা।

বাঙ্গালীর গৌরবের তিনটি!!!

আপনাদেন

লফেলস্ফ্রী কটন মিলস্

সস্তা ও টেকসই, মোটা ও মিহি, ধুতি, সাড়ী, জামার ছিট
প্রস্তুত করিতেছে।

লফেলস্ফ্রী সোপ ওয়ার্কস্

সস্তা ও উৎকৃষ্ট গায়ে মাখিবার ও কাপড় কাচিবার সাবান
প্রস্তুত করিতেছে।

মেট্রোপলিটন ইন্সিওরেন্স কোম্পানী

জীবন বীমাকারী ও এজেন্টগণকে সর্বাধিক সুবিধা
প্রদান করিতেছে।

ভট্টাচার্য্য চৌধুরী এণ্ড কোং

হেড অফিস—২৮ নং পোলক স্ট্রীট, কলিকাতা।

সৌন্দর্য বিকশিত হয়



সুচিকণ, সুকৃষ্ণ অনকণ্ডে, কুঞ্চিত কুন্তলদামে।

কিসে তাহা হইবে?

বাদগেটের 'ক্যাস্টর অয়েল' কেশতৈলে।

ইহাতে অস্তিস্থ শীতল নাথে।

কিনিবার সময় "বাদগেটের" বলিয়া চাহিবেন

অনেক নকল বাজে তৈল বাহির হইয়াছে।

সর্বত্রই পাইবেন।

বাদগেট কোং, পোষ্ট বক্স ৮৬ কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.

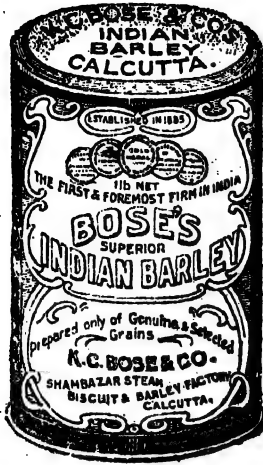
IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to Mr. A. H. P. JENNINGS,
Indian Representative, Block F, Clive Buildings, CALCUTTA.



স্বাধীনতা সংগ্রামে দেশ—

যখন মাতিয়া উঠিতেছে তখন আপনারাও
বিদেশী বিস্কুট ও বালি বর্জন করিয়া দেশ-
বিখ্যাত ডাঃ মহেন্দ্র নাথ সরকার, ডাঃ প্রতাপ
চন্দ্র মজুমদার, রায় বাহাদুর চুণীলাল বসু
প্রশংসিত স্বনামখ্যাত কে, সি, বসু এণ্ড
কোম্পানীর বিস্কুট, কর্ণফ্লাওয়ার ও বালি ব্যবহার করিয়া দেশীয়
প্রতিষ্ঠানের উন্নতি ও নিজ স্বাস্থ্য রক্ষায় যত্নবান হউন।

K. C. Bose & Co.

2, Kalachand Sanyal Street,
Shambazar, Calcutta.

কল্যাণপুর চুণ!

কল্যাণপুর চুণ!

প্রসিদ্ধ ও অভিজ্ঞ বাঙ্গালী ইঞ্জিনিয়ার তত্ত্বাবধানে, বাঙ্গালীর দ্বারাই পরিচালিত ও সম্পূর্ণ বাঙ্গালীর
কারবার!!!

বাটা নিষ্কাশনের জন্য **সর্বসাপেক্ষা উপযোগী**। সম্ভব এত ভাল চুণ আর পাইবেন না।

হেড অফিস—১৭ নং ম্যাক্সো লেন, কলিকাতা।

কারখানা—ডিহিরি-অন-সোন

চুণের বনি—বেনজারি—D. R. L. R.

ইউক্যালিপটাস নিম্নগুণক চিরতা লৌহাদি পুষ্টিবাহু শ্রেষ্ঠ জরুরি ঋতুউদ্ভিদের সমন্বয়ে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া দুরারোগ্য, প্রাণহানিকর যুক্ত বিস্ময় ও বিশিষ্ট জীবন সঞ্চিত কালজয়ের অত্যন্ত মূল্যবান অকণ্ট্রোল
ইউক্যালিপটাসের বাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপাতা জলপানে প্রাণহানিকর আরোগ্য হয়, অসুস্থ জ্বরভর
শিশি ১৮. মাংস ১৮. তিন শিঃ একদে, তিরিহুমাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেঙ্গালুরু, কলি
ব্রাঞ্চ—ম্যাগন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

হলিক্স

মণ্ডেড মিল্ক

রোগ সারিবার মুখে রোগীর আদর্শ পথ্য

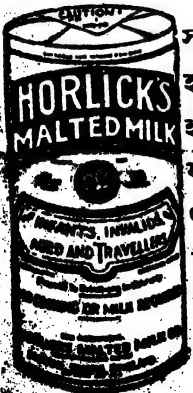


শৈশবে সুস্থ ও সবল
দেহগঠনে সর্বপ্রকারে
উপযোগী।

হলিক্সে জীবানুবর্জিত দুধের ও যব ও গমসারের পুষ্টিকরতা
আছে। ইহাতে উপযুক্ত পরিমাণে প্রোটিন থাকতে শরীর গঠনের
সাহায্য হয়; এবং ইহার মিশ্রিত কার্বোহাইড্রেট শক্তি বর্ধন করে।

রোগের পর সারিবার মুখে হলিক্স বদহজমের খুব
উপকারী। যখন রোগীকে বেশী পথ্য দিতে হয় অথচ এমন
পথ্য দিতে হয়—যাহাতে তাহার হজম করিবার শক্তিকে
উদ্বাস্ত না করে, তখন হলিক্সই একমাত্র পথ্য।

রোগীর জন্ম হলিক্স ব্যবস্থা করিবেন। তাহাতে সে
সহজে নীরোগ হইবে।



সর্বদা ব্যব-
হারের জন্ম
হলিক্সের
যদি প্রস্তুত
থাকে। তাহা
মিষ্টান্নের
কাজ করে।

HORLICK'S *The original*
Malted Milk

অর্শরোগের চিকিৎসায়

সাধারণতঃ রোগীর সম্ভাপ নিবারণের প্রচেষ্টা হয়।
রোগীর স্ফোটক যাহাতে ক্ষুদ্র হইয়া যায় সে বিষয়ে
চিকিৎসকেরা যত্নবান হন।

Antiphlogistine

গরম করিয়া মালিস দিলে যন্ত্রণার প্রকৃত উপশম হয়
এবং রক্তস্রাব বন্ধ হয়।



অনুরোধ করিলে চিকিৎসকদিগকে নমুনা ও প্রণালী পাঠানো হয়।

THE DENVER CHEMICAL MFG. Co. 163 Varick St.,
New York N. Y. U. S. A.

Muller & Phipps (India) Ltd., P. O. Box 773 Bombay.

ঘরে বসিয়া শিক্ষকের
— বিনা সাহায্যে —

ANATOMY শরীর-তত্ত্ব
PHYSIOLOGY শরীর-বিধান-তত্ত্ব
ও HYGIENE স্বাস্থ্য-তত্ত্ব

শিখিতে হইলে, বাঙ্গলা-ভাষায় লিখিত একমাত্র
পুস্তক

ডাক্তার শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়ের
ম্যাট্রিকুলেশান্ হাইজীন্
(তৃতীয় সংস্করণ)

মূল্য দুই টাকা। প্রায় ২৫০ পৃঃ
ছবিতে ছবিতে ছয়লাপ।

প্রাপ্তিস্থানঃ—

হেয়ার ফার্মেসী
৩৭ আমহাফট্টিট, কলিকাতা।

পুনঃপ্রায় সাধারণের উপকারার্থে বিতরণ হইতেছে।

কুণ্ডেশ্বরী কবচ

—মাতার প্রত্যাদেশ প্রাপ্ত—

ইহা ধারণে সর্ব রকম বিপদের হাত হইতে মুক্তিলাভ করা যায়। পুষ্করণ দিক প্রত্যক্ষ ফলপ্রাপ্ত মনুষ্যজাতি ও প্রবাণ্ডের অপূর্ণ সন্তান। ভক্তিবহকারে মন্তপুত কবচ ধারণে মোকদ্দমায় জয়লাভ, চাকরী প্রাপ্তি, কাণ্ডোন্নতি, দুঃস্বপ্নাণা ব্যাধির শান্তি সৌভাগ্য লাভ, ব্যবসা বাণিজ্যে উন্নতি, শত্রু-দ্বিগুণে বশীভূত করা ও পরাভূত করা, কলেরা, বসন্ত, প্লেগ, কালাজ্বর প্রভৃতি মহামারীর হাত হইতে আশ্রয়লাভ ও অকাল-মৃত্যু হইতে নিষ্কৃতি লাভ অসাধ্যসাধন করা যায়। বন্ধানারী পুত্রবতী হয়, ভৃত্য, শ্রেষ্ঠ, পিশাচ, উগ্রাদ চোর ও অশ্রিত হয় হইতে স্বর্গা পাইবার ব্রহ্মস্বরূপ, ইহা ধারণে কুপিত গ্রহ প্রপন্ন হয়, এবং দরিদ্র ধনবান হইয়া থাকেন। মহারাজা ও শিক্ষিত সম্রাট বাক্তিগণ এই কবচ ধারণ করিয়া প্রতিদিন অভাবনীয় ফললাভ করিয়াছেন।

কর্মকর্তা—**রামমহা আশ্রম**, কুণ্ডা পোঃ
বৈদ্যানাথ ধাম, (এস, পি)

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। খাণ্ডে ভেজাল, Food Adulteration	১৪৫	৭। পূজা অবকাশের স্বার্থকতা	২৬০
ডাঃ শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়, L. M. S.		শ্রীহরেন্দ্র নাথ সিংহ কবিত্বষণ	
২। প্রাথমিক শিক্ষা ও প্রাথমিক স্বাস্থ্য ...	২৪৭	৮। নিবেদন	২৬১
শ্রীহরিপদ মৈত্র, M. A.		শ্রীবিমলচন্দ্র রায়	
৩। দ্বাদশটা শরীর সুস্থ রাখিবার জন্য		৯। পল্লী জীবন	২৬৪
সহজ ব্যায়াম পদ্ধতি ...	২৪৯	শ্রীহরিপদ বেরা	
৪। আয়ুর্বেদ নিন্দা ...	২৫২	১০। আয়ুর্কল্যাণ-ওলাউঠা	২৬৫
ডাঃ শ্রীযুক্ত নলিনী রঞ্জন সেনগুপ্ত, M. D.		এক্কেবি লিখিত	
৫। রোগীর পথ্য ...	২৫৪	১১। চয়ন	২৭৭
কবিরাজ শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়		১২। বিবিধ	২৭৯
৬। মনের স্বাস্থ্য ও শিশুপালন ...	২৫৮		
ডাঃ শ্রীগিরীশশেখর বসু, M.B., D.Sc.			

কুড়ি সেকেন্ডে

বাজার চলতি এম্পিরিনের চেয়ে জেনাস্প্রিন এক হিসাবে অধিক ফলপ্রসূ। খুবই অল্প সময়ে ইহা গলিয়া যায়। এই কারণেই জেনাস্প্রিন সাধারণ লোকের কাছে এত আদর পাইয়া থাকে।

৩৭ ডিগ্রি সেন্টেগ্রেডে Distilled Water ৫ গ্রেশ করিয়া ৫টি এম্পিরিন বড়ি লইয়া পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে :—

বড়ি	সময়	গলিয়াছে
B.	২৪ সেকেন্ড	সম্পূর্ণ
W.	৬৩ „	* অসম্পূর্ণ
P.	১০৫ „	* অসম্পূর্ণ
X.	১৭৮ „	* অসম্পূর্ণ
জেনাস্প্রিন	২০ „	সম্পূর্ণ

* নাড়িয়া গলানো ইইয়াছে।

অতএব বিধান করুন

GENASPRIN

নিরাপদ এস্প্রিন

বিশেষ বিশেষণের ক্ষুদ্র পত্র লিখুন
জেনাটোসান লিমিটেডের ভারতীয় প্রতিনিধি :

মার্টি'ন এণ্ড হারিস লিমিটেড, রাউলেট বিল্ডিং, কলিকাতা।

কিন্মা—গ্রাহামস্ বিল্ডিংস্, ১১৯, পার্শী বাজার স্ট্রীট, ফোর্ট, বম্বে।

গম্মী রোগের পর দৌর্বল্যে

আপনি অনায়াসে স্ত্রানাটোজেন বিধান দিতে পারেন। সর্বপ্রকার সাধারণ দৌর্বল্যে ইহার তেজকর শক্তির পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে। স্ত্রানাটোজেন কেসিন ও সোডিয়াম গ্লাইকোকফেক্টের সম্মিশ্রণে প্রস্তুত। অতি দুর্বল ব্যক্তিও ইহা হজম করিতে পারে।

‘ল্যান্সেট’ পত্রিকায় জনৈক লেখক এক রোগীর যে পথ্যের বিধান করেন তাহার প্রধান পদার্থ ছিল স্ত্রানাটোজেন। সে বিধান অত্যন্ত ফলপ্রসূ হইয়াছিল।

স্ত্রানাটোজেন

প্রকৃত স্বাস্থ্যকর পথ্য।

কলিকাতা টয়লেট প্রডাক্টস লিঃ

এই কারখানা

কলিকাতা সোপ লিঃ

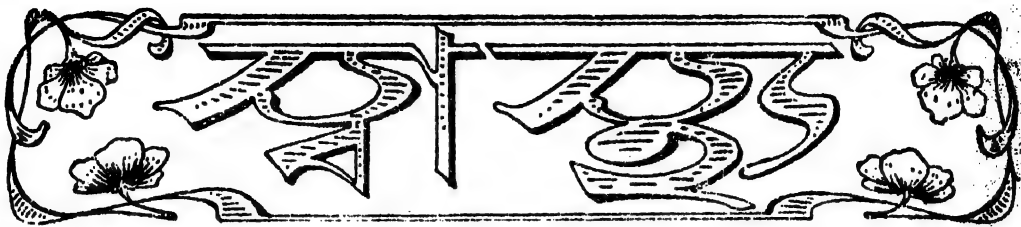
বিশেষজ্ঞ ও কর্মীগণ দ্বারা প্রতিষ্ঠিত ও পরিচালিত।

এখানে কেবল প্রথমশ্রেণীর সাবান প্রস্তুত হয়।

মাথিবার সাবান—টাকি শাবাথ, বীথি, পারুল

ও কস্তুরী:

কাপড় কাচা—বাকলা বোমা



নবম বর্ষ]

কার্তিক ১৩৩৮।

[৯ম সংখ্যা]

খাণ্ডে ভেজাল, Food Adulteration.

লেখক - ডাক্তার শ্রীরমেশচন্দ্র দাস, এম্. এম্. এম্.

ভেজালের অর্থঃ— (১) খাদ্যদ্রব্য হইতে মূল্যবান অংশ উঠাইয়া লওয়া—যেমন, তুধের মাটা। (২) খাণ্ডে কম-দানের বা খেলো-জিনিষ মিশান, যেমন, গিয়ে চীনাবাদাম তৈল। (৩) ওজন বাড়াইবার জন্য, সস্তার ভারী জিনিষ মিশান, যেমন ময়দায় রামখড়ি ; বা (৪) তাহার খারাপ অবস্থা লুকাইবার জন্য, রং বা গন্ধদ্রব্য কিছু দেওয়া—যেমন, পচা মাছের মুখ ও কানকো বারম্বার ধুইয়া, আলতা দিয়া রং করা। ভেজালের সংক্ষিপ্ত তালিকাঃ—

এরাকট (Arrowroot)—চাউল, ভুট্টা, ক্যাসাভা বা আলু চূর্ণ।

আটা (Atta)—রামখড়ি (soap-stone), চাপড়ি (chalk), চূণ, কটকিরি, চীনা মাটি (kaolin), বিবর্ণ করা (bleached) ভূমি-চূর্ণ, চাউল, আলু, ভুট্টা বা ঘাসের বাঁজচূর্ণ।

বার্লি (Barley)—French chalk, চাপড়ি, কেশুয়া দানা, চাউল, ময়দা বা আলু চূর্ণ।

মাখন (Butter)—জল, দধি, বেশী বেশী লবণ, বিভিন্ন প্রকার তাল জাতীয় (palm) বৃক্ষ হইতে নিষ্কাশিত তৈল, শূকর বা গোমাংসের চর্বি, সোয়া গোঁজা তৈল, তিল তৈল, নারিকেল তৈল, ভ্যানিলি, মার্গারিন,* চটকান কলা, কটুসিদ্ধ। [চীনা বাদামের, তুলার বাজের, নারিকেলের, তিলের ও অপরাপর তৈলের সহিত গোমার চর্বি চটকাইয়া “মাখন” তৈয়ারি হয়।] খাঁটি মাখনে, ১০০ ভাগের বেশী জল থাকা উচিত নয়।

*Margarine এ দেশের Vegetable Product হইতে তৈরি। উহাতে গোমাংসের চর্বি, তাল-জাতীয় বৃক্ষ হইতে নিষ্কাশিত তৈল, নারিকেল তৈল, তুলার বাজের তৈল, সামান্য ছদ্ব. চিনি ও গ্লিসারিণের সঙ্গে, জাক্রাণ, হারিফ বা annatto দিয়া রং করা হয়।

লকার গুঁড়া (Cayenne pepper)—স্বরকির গুঁড়া, গরানের ছালের গুঁড়া, মরিচা (লৌহচূর্ণ), মেটে সিন্দুর, গৈরিক মাটি চূর্ণ।

ছানা (Chhana)—মাটা তোলা দুধ হইতে প্রস্তুত ছানা, বাসি-ছানা, ময়দা।

Cocoa—ইটের গুঁড়া, ময়দা, চর্বি মরিচা (iron oxide)

Confectionery (লজ্জেস ইত্যাদি)।
গৈরিক-আসিড, ময়দা, রামখড়ি, অনানিলিন রং।

Flour—See Atta.

সিরাপ (Fruit Syrups)—আকারিন, বিলাতী এসেন্স, আলিসিলিক ও বেঞ্জোয়িক আসিড।

ঘৃত (Ghee)—ভেড়া, ময়াল সাপ বা শূকর চর্বি, মহুয়া (কৌচড়া), এরণ্ড, নারিকেল, চীনা-মাদাম, পোস্ত বা কুসুম বীজের তৈল, ফুলওয়ারা তৈল; সাদা ভ্যাসেলিন petroleum jelly; চর্বি, বাজরা, গোল-আলু, রাঙা-আলু, কচু, পাকা কলা, চুপড়ি-আলু প্রভৃতি চটকান বা চূর্ণ।

[সামান্য পরিমাণে খাঁটি দুধ ও খাঁটি ঘিয়ের সঙ্গে, কয়েকটা লেবু বা পানের পাতা ও প্রচুর চর্বি একত্রে ফুটাইলে, সবটা উৎকৃষ্ট দানাদার খাঁটি ঘিয়ের মত দেখিতে হয় !!!]

গ্লিসারিন (Glycerin)—গ্লুকোজ + জল।

Goor- চিনির রস।

Honey)—বিলাতী চিনি বা সিরাপ, গ্লুকোজ ও জেলাটিন।

Mango-juice cakes (আমসব)—তেঁতুল, গুড়, পাটকাচি, ময়দা।

Malai (মালাই)—মাটা-তোলা, বাসি দুধ হইতে তৈয়ারী; এরোকট বা পাণিফলের পালো।

দুধ (Milk)—মোটা-তোলা, পাণিফলের পালো বা এরোকট, বাতাসা, সূজি, মহিষ দুধ, চূণের জল, সুধু জল। খাঁটি গো-দুধে, শতকর ৮৮ $\frac{১}{২}$ ভাগ জল, অম্লতঃ ৩ $\frac{১}{২}$ ভাগ মাখন ও ৮ $\frac{১}{২}$ ভাগ মাখন বাতীত অল্প কঠিন পদার্থ থাকিবে।

সরিষার তৈল (Mustard Oil)—ছড়ছড়ের বীজ, তারাবীজ, সোরগোঁজা কৌচড়া (মহুয়া) বীজ, বাহাম, তুলার বীজ, চীনাবাদাম, পোস্ত, এরণ্ড বা তিল তৈল, জীরা, মুলার রস, লঙ্কাচূর্ণ, রুমলেন অয়েল বা তজ্জাতীয় কেরোসীন তৈলের (মেটে তৈলের) গোষ্ঠি, তৈব বাহির করিবার জন্য সর্ব্বেষে সঙ্গে সোরগোঁজা বা অপর কিছুই দিবার প্রয়োজন আদপে হয় না।

ডাল (Pulses)—চীনামাটি বা রামখড়ি চূর্ণ (ওজন বৃদ্ধি করিবার জন্য)। Olive oil—তুলার বীজের তৈল।

চাউল (Rice)—কঁড়ো, খারাপ চাউল (যেমন, বর্ম্মাদেশের বা গুমো চাউল)।

জাফ্রাণ (Saffron)—সুক্ষ্ম মাংসকুচি! Saffron—আলুচূর্ণ, ক্যাসাভা।

লবণ (Salt)—মাগ্নেসিয়াম ক্রোমাইড বা মাল্ফেট্, চূর্ণ জাতীয় লবণ, সোরা।

গরম মসলা (Spices)—কলের সাহায্যে উপাদানগুলি হইতে সুগন্ধি তৈল বা কাণ্ড বাহির করিয়া লওয়া। পোকা-ধরা মশলা মিশ্রণ, ধূলা, কুটা।

চিনি (Sugar)—সূজি, মিহি সাধারণ চিনি

চূণ, পালো, plaster of paris, চাউনের গুঁড়া। মনে রাখিয়া পূজার ছুটিতে পাঠকগণ যদি এই
চা (Tea)—ব্যবহার-করা সিদ্ধ-পাতা শুকান; সকল কথা নিজ নিজ সাধামত প্রচার করেন তাহা
গরণ কাটের গুঁড়া। হইলে অনেক অঙ্গ ভঙ্গ লোকদের উপকার করা
আমাদের থাকে এই সকল ভেজালের কথা হইবে ও তাহাদের রোগ হইতে বাঁচান হইবে।

প্রাথমিক শিক্ষা ও প্রাথমিক স্বাস্থ্য

শ্রীহরিপদ মিত্র, এম. এ.

বাংলা দেশের লোক সংখ্যা ৪ কোটি ৬৭ লক্ষ।
তন্মধ্যে ৬ হইতে ১১ বৎসর বয়স্ক বালক বালিকার
সংখ্যা ৭০ লক্ষের উপর। এই সকল বালক বালি-
কার প্রায় $\frac{৩}{৪}$ অংশ ২ হইতে ৩ বৎসর বয়সে মৃত্যু-
প্রাপ্ত করিয়াই বিছালয় হইতে অবসর গ্রহণ করে।
ইহাদের পুষ্টিগত বিঘা তো হয়ই না, পরবর্তী জীবনে
কাজে লাগে এমন কিছু নীতি অথবা অর্থকরী বিঘা
ইহারা কিছু শিক্ষা করে না। ৭০ লক্ষের মধ্যে
২৩ লক্ষ বালিকার সংখ্যা, ইহাদের অবস্থাও তদ্রূপ।
এই সকল বালিকারা পরবর্তীকালে যখন মা হয়
তখন সম্ভ্রান পালন অথবা নিজেকে সুস্থ রাখার মত
বিঘা ইহাদের কিছুই থাকে না। এই সকল বালক
বালিকারাই পরবর্তী কালে নাগরিক হয়। ইহা
দিগকে মানুষ করিয়া তুলিতে না পারিলে দেশের
ভবিষ্যৎ উজ্জ্বল হইবার কোন আশা নাই।

বাংলা দেশে বাল্যতামূলক প্রাথমিক শিক্ষার
আইন পাশ হইয়াছে। এই আইন কার্যকরী
হইলে ৩৬ লক্ষ বালক বালিকাকে পড়াইবার ব্যবস্থা

করিতে হইবে। প্রাথমিক শিক্ষা কি হইবে তাহার
কারিকুলামে (পাঠ্যগালিকা) কি থাকিবে সে
সব পরের কথা। বর্তমান প্রাঙ্গণে দুইটা বিষয়ের
আলোচনা করিতে চাই। প্রথমটি হইতেছে এই
যে শিক্ষক অপেক্ষা শিক্ষয়িত্রীর সাহায্যে শিশুমনের
সম্যক বিকাশ হয় এই কথা মনস্তত্ত্ববিদরা বলেন।
বাংলা দেশে বর্তমানে বালক এবং বালিকাদের জন্য
যে ৫৬ হাজার বিদ্যালয় আছে তাহাতে ৪ হাজারের
অধিক সংখ্যক শিক্ষয়িত্রী নাই। বাংলায় প্রাথমিক
শিক্ষা যাহা কিছু দ্রুতি লাভ করিয়াছে তাহাকেও
অশিক্ষা বলিলে দোষ হইবে না। ইউরোপের
সমস্ত দেশে প্রাথমিক শিক্ষালয়ের ভার লইয়াছেন
মেয়েরা। আমাদের দেশে পুরুষ শিক্ষকস্বারা উহা
করাইবার ব্যর্থ প্রয়াস আমরা করিয়াছি; ফলে
এদেশের শিশুমনের সম্যক বিকাশ হইতে পারে
নাই। আমাদের মনে হয় জেলা বোর্ডগুলিতে
সভ্য নির্বাচনের বেলায় মহিলাদের স্থান নিশ্চিহ্ন
করিয়া রাখিতে হইবে।

পাঠ্যতালিকাতে তিনটি R (Three R' S reading, writing, arithmetic) শিখাইবার ব্যবস্থা এখনও আছে, ভবিষ্যতেও থাকিবে, এবং থাকা উচিত। আমাদের মনে হয় স্বাস্থ্য শিক্ষা অর্থাৎ শরীর পালনের মোটামুটি নিয়মগুলি ছাত্রদিগকে হাতে কলমে শিখাইতে হইবে। ছাত্রেরা সকাল বেলায় দাঁত মাঝে কিনা, রাত্রিতে ব্যবহৃত কাপড় ছাড়ে কিনা, মাঝে মাঝে হাতের নখ কাটে কি না, অথবা চুল নিয়মিত আঁচড়ায় কিনা এ সকল কথা ছাত্রকে জিজ্ঞাসা করিতে হইবে এবং যেখানেই ফ্রুটি বিচ্যুতি লক্ষ্য হইবে তাহার সমাধান জন্ম ছাত্র এবং অভিভাবকগণকে এ বিষয়ে অবহিত হইতে উপদেশ দিতে হইবে। কথাগুলি অত্যন্ত নীরস এবং ছোট মনে হয়, কিন্তু যখন পরবর্তী কালে আমরা দেখি যে বাংলার যুবকদের মধ্যে শতকরা ৩৩ জন একেবারে অকর্মণ্য তখন উহার ফলাফল আমাদের উপলব্ধি হয়। ছাত্রমঙ্গল সমিতি (Student welfare Committee) সম্প্রতি ইস্তাহার জারী করিয়াছেন যে বাংলা দেশে শতকরা ৪০ জন দাঁতের রোগে এবং প্রায় ৩০ জন চোকের রোগে ভোগে। চোকের এবং দাঁতের রোগ কি বাল্যের কুসংভাসের ফল নহে? ছাত্রমঙ্গল সমিতি আরও বলিয়াছেন যে ছেলেদের পুষ্টিকর খাদ্য

দেওয়া হয় না। পুষ্টিকর অর্থে আমরা বুঝি খাদ্য-প্রাণ-বহুল (Vitamins) খাদ্য। বাংলার ছেলেরা ইচ্ছা করিলে সকাল বেলায় এক ছটাক অঙ্কুরিত ছোলা ও আদা এবং টিফিন হিসাবে নারিকেল, মুড়ি, গুড় অথবা লাল আটার রুটি, আলুসিদ্ধ খাইতে পারেন। কিন্তু একথা তাহাকে বলিয়া দিবে কে? চা বিস্কুট ছাড়িয়া মুড়ি মুড়কীতে রুটি জন্মাইবে কে? বাঙ্গালীর ছেলে ডাল খাইতে ভয় পায় এবং লাল আটার রুটির নামে মুচ্ছা যায়। দুধ তো পান করিবার অভ্যাস একেবারেই গিয়াছে। আমরা সাদা চাউলের ভাত খাই চিবাইতে বড় তালস্ত্র বোধ হয়, ফলমূল খাওয়ার কথা মনেও হয় না, দোকানের কচুরী জিলিপী বড়ই রসনাকে তৃপ্তি দেয়, ফলে বাঙ্গালী যুবক ২৩ বৎসরে জীবন বিসর্জন দেয়, এবং যে কয়েকদিন বাঁচিয়া থাকে তাহাও মৃত্যুরই নামান্তর। বাংলার প্রাথমিক স্কুলের শিক্ষক শিক্ষয়িত্রীদিগকে জাতিগঠনের এই মহাভার গ্রহণ করিতে হইবে। শিশুমন গুলিকে কেবল জ্ঞানে নহে, শিশু দেহগুলিকে স্বাস্থ্যে পরিপূর্ণ করিয়া তুলিতে হইবে। শিক্ষয়িত্রী হইবেন একাধারে জ্ঞানদাত্রী এবং পালয়িত্রী। বাংলায় ৪৫ লক্ষ বিধবা গৃহকোণে নির্বাতনে এবং অনশনে কাটান ইহারা কি শিশুশিক্ষা ও শিশুরক্ষার মহাব্রত গ্রহণ করিতে পারেন না?

দ্বাদশটা শরীর সুস্থ রাখিবার জন্য সহজ ব্যায়াম পদ্ধতি

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

এই সঞ্চরণে পদদ্বয়ের ব্যায়াম হয় যথেষ্ট আর উদরপেশীর (abdominal muscle) সঙ্কুচন হয় বিশেষভাবে। ৮ম চিত্রে দেখুন লোকটা যেন তার পা দিয়ে নিজেকে ঠেলে দিয়ে, আর হাত দুখানা দিয়ে কিছু ধরে উপরে উঠতে চায়। এ' ব্যায়ামে হস্তের সঞ্চালন, প্রসারণ ব্যায়ামের হস্ত-সঞ্চালনের অনুরূপ।



৮ম চিত্র

ব্যায়াম পদ্ধতি

এক! হাত দুখানা উঁচু করুন, দক্ষিণ জঙ্গা উঁচু করুন। বাম পদতলের সম্মুখাংশ দিয়ে শরীরের ভার রক্ষা করুন, যতদূর সম্ভব দেহ এবার উন্নত করুন, এক গণনার সঙ্গে সঙ্গেই। (৮ম চিত্র)

দুই! দণ্ডায়মান অবস্থায় প্রত্যাগমন করুন (১ম চিত্র)।

অনুলীনা--

১। দুই গণনার সঙ্গে সঙ্গেই, শরীরে যেন নৃপুঞ্জতা না আসে, ঠিক প্রথম চিত্রের মত সতেজে খাড়া হয়ে, উন্নত বক্ষে দাড়িয়ে থাকা চাই।

২। এই অভ্যাস অধিরাম গতিতে ত'লে তালে করা যেতে পারে কিন্তু সে তাল হওয়া চাই ধীর, দ্রুত নয়।

ভ্রমণ (১ম ও ৯ম চিত্র)

বিপরীত বাহু এবং পদের যুগপৎ সঞ্চালনে হণ্টন আমাদের ব্যায়ামেরই সানিল, এ'তে পা দুটো সমমুখী হওয়া দরকার, পায়ের সীমাংশদেশ দিয়ে শরীরের ভার সমতা রক্ষা করা দরকার। ৯ম চিত্র, ভ্রমণেরই অতিরঞ্জিত চিত্র হলেও ব্যায়াম কর্তে হবে ঐ ভঙ্গিতেই।

শরীর শ্রীবৃদ্ধির দিক দিয়ে হণ্টন অতি উত্তম ব্যবস্থা। বাহুর অবাধ সঞ্চালন ও পদদ্বয়ের কার্য্য তৎপরতায় যথেষ্টই আশা করা যায় --কিন্তু এই স্বাভাবিক উন্নতির পন্থাও আমাদের কাজে আসে না আমাদের বেশভূষার দোষে ও অভ্যাসের দোষে।

ব্যায়াম পদ্ধতি

এক! দক্ষিণ জঙ্গা সম্মুখে উত্তোলন করুন,

দক্ষিণ হাতকে তুলিয়ে দিন সামনে, শরীর এখন নির্ভর করছে দক্ষিণ পদতলের সম্মুখ সীমাংশদেশের উপর।

তুই! ১ম চিত্রানুরূপ ভঙ্গিতে দাঁড়ান, বাম জঙ্ঘা উত্তোলন করে, অনুরূপ অঙ্গচালনা করুন।



১০ম চিত্র

অনুশীলন—

১। শরীর খাড়া রাখবেন।

২। হণ্টনের সময় গোড়ালীর সবলে ভূমিস্পর্শ যথাসম্ভব পরিহার করুন। গোড়ালীই সর্বত্রো ভূমিস্পর্শ করবে কিন্তু নিঃশব্দে। স্মরণ রাখতে হবে যে আপনি হাওয়ার উপর হাঁটতে চান, আপনার গতি সম্মুখে ও উচ্চে।

৩। হণ্টনের যে পদ্ধতি আমরা দিচ্ছি—এর সঙ্গে গা' এলিয়ে ঘুরে-বেড়ান অঙ্গভঙ্গীর কোন সাদৃশ্য নেই।

৪। হাত ও পায়ের চালনা আয়ত্ত হয়ে গেলে, হণ্টনের বায়াম করতে হবে না থেমে, অবিরাম তালে তাজ।

দৌড়ান (১ম ও ১০ম চিত্র)

হস্তের দ্রুত সঞ্চালনে এবং পদপত্র দিয়ে শরীরের দ্রুত উৎক্ষেপনে, এই স্বাভাবিক গতিশীল

অঙ্গচালনা সম্ভব হয়। (১০ম চিত্র) দেখুন দক্ষিণ পা। যখন সম্মুখে, বাম হাত থাকে তখন পিছনে। এই যে বিপরীত অঙ্গের, হাত ও পায়ের, যুগপৎ সঞ্চালন, হণ্টন বা দৌড়ানর সময় লক্ষ্য হয়, এর জন্য শরীরের ভার সমতা রক্ষণ করবার স্বাভাবিক প্রবৃত্তি হ'তে।

এই বায়ামে রক্তসঞ্চালন ও শ্বাসপ্রশ্বাসের ক্রিয়া দ্রুততর হয় এবং শরীরের প্রতি অঙ্গের ব্যবহার হওয়ায় সর্বাঙ্গীন উন্নতি সাধিত হয়। (১০ম চিত্র)

ব্যাখ্যান পদ্ধতি

এক! ডান হাত তুলিয়ে দিন সামনে, বাম জঙ্ঘা উৎক্ষিপ্ত করুন উচ্চে—অথচ সম্মুখে এবং সঙ্গে সঙ্গেই ডান পা' দিয়ে শরীরকে উদ্ধে প্রক্ষিপ্ত করুন।

তুই! ঠিক বিপরীত অবস্থায় হস্ত, পদ, স্থাপনা করুন এবং বাঁ পা দিয়ে শরীরকে উদ্ধে ঠেলে দিন।



১১শ চিত্র

অনুশীলন—

১। প্রথমে কয়েকবার দৌড়বেন। শক্তি ও সামর্থ্য বাড়লে সময়ও বাড়িয়ে দিন।

২। শরীরের সর্বদা উন্নত ও প্রসারিত অবস্থান

প্রয়োজন। ভূমিস্পর্শের সময় পদস্থাপনা যেন হয় হচ্ছে ১১শ চিত্র। প্রথম প্রথম বিনা লক্ষনে শুধু খুব নিঃশব্দ।

৩। আয়ত্ব হ'লে পরে তালে তালে পা ফেলে দৌড়ান সমীচীন।



১২শ চিত্র

উল্লম্বন (১১শ ও ১২শ চিত্র)

কোন বাধা সম্মুখে পড়লে অথবা নাগালের বাইরে কোনও বস্তু আহরণের সময়, উল্লম্বনের সাহায্য নিতে হয়। সুতরাং এ' এক স্বাভাবিক অঙ্গচালনাই। এ' ব্যায়ামের প্রথমার্ধে (১১শ চিত্র) সর্ববাক্ত্রীন পেশীর ব্যবহার হয় এবং দ্বিতীয়ার্ধে (১২শ চিত্র) পা, পিঠ ও বাহুর পেশীসঙ্কেচ বিশেষভাবেই হয়। প্রথমার্ধ ও দ্বিতীয়ার্ধ যখন একত্র করা হবে, না থেমে, তখন পুনরুল্লম্বনের পূর্বের স্থির অবস্থা

বান্ধাঅ পদ্ধতি

এক! জঙ্ঘা ও কটিদেশ বাঁকিয়ে শরীরটাকে সম্মুখে হেলিয়ে দিন। (১১শ চিত্র) হাত দুটা তুলিয়ে পিছনে নিয়ে যান, হু' পায়েরই গোড়ালী কিঞ্চিৎ উঁচু করুন। খেয়াল রাখবেন, এই যে শরীরের অবস্থিতি এ খুব স্বাভাবিক, সহজ, অনাড়ম্বর হওয়া চাই। জিম্জিগটিকের মত অস্বাভাবিক নয়।

দুই! তুলিয়ে সামনে আনুন হাত, লাক দিয়ে শূণ্যে উঠুন। (১২শ চিত্র) পর মুহূর্তে ভূমিস্পর্শান্তে একাদশ চিত্রানুরূপ ভঙ্গিতে দেহ-সন্নিবেশ করুন।

অনুশীলনা--

১। উল্লম্বনের সময় যে যে অঙ্গ সঞ্চালন করা প্রয়োজন সেইগুলো লক্ষ্য করে তত্রস্থ পেশীর ক্ষমতা অনুধাবন করা উচিত, যাতে ব্যায়াম কালে সহসমা অতিক্রান্ত না হয়।

২। প্রথমে একটা করিয়া লাক দিন, ভূমিস্পর্শ মাত্রেই জঙ্ঘা বাঁকিয়ে, গোড়ালী তুলে দাঁড়ান।

৩। আপনার উল্লম্বন হওয়া চাই খুব হালকা, যেন বায়ুর উপর, যত নিঃশব্দ ও যত অল্প ভূমিস্পর্শ হয় ততই ভাল।

৪। পদদ্বয়ের ক্ষমতা থাকলে, অবিরাম উল্লম্বন করা উচিত। ক্রমেই সংখ্যা বৃদ্ধি করবেন, ৫০টা লাক প্রথম প্রথম দেবেন।

শরীর সাধনার এইই দ্বাদশটা ব্যায়াম সহজ, সরল ও সুখসাধ্য।

আয়ুর্বেদ-নিন্দা

বিজ্ঞানের নামে ধৃষ্টতা।

(পূর্বপ্রকাশিতের পর)

ডাঃ শ্রীযুক্ত নলিনীরঞ্জন সেনগুপ্ত, এম্ ডি

ম্যালেরিয়া ও ফাইলেরিয়া জ্বর যে অমাবস্থা পূর্ণিমা ও একাদশীতে বৃদ্ধি পায়, এ কথা জানিতে বিজ্ঞান বুদ্ধির প্রয়োজন হয় না। ইচ্ছা করিয়া চক্ষু না বুজিলে সকলেই দেখিতে পায়। কিন্তু পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের ধনাত্মককারে নষ্টদৃষ্টি অধ্যাপকগণ এই বিস্ময়কর সত্যকেও উপহাস ও বিদ্রূপ করিতে ক্রটি করেন নাই। মেডিকেল কলেজের কোনও খ্যাতনামা অধ্যাপক তাঁহার অধীনস্থ হাউজ ফিজিসিয়ানকে কথায় কথায় বলেন, “তোমরা বল ম্যালেরিয়া ও ফাইলেরিয়া পূর্ণিমাতে বৃদ্ধি হয়।” উহাদের জাবাবুগণ কি পূর্ণিমার রাত্রে প্রেমিক প্রেমিকার অভিনয় করে! এ সকল কথা একেবারে অশ্রুত। তিন চারি বৎসর অতীত না হইতেই সেই অধ্যাপক নিজেই এমন কুসংস্কার জালে জড়িত হইয়া পড়িলেন যে, কোনও রোগীর অমাবস্থা পূর্ণিমাতে জ্বর হইতোছে শুনিলেই তাহার ফাইলেরিয়া হইয়াছে বলিয়া সাব্যস্ত করিতেন। তথাপি সেই অধ্যাপকের আত্মাভিনান ও আয়ুর্বেদ বিদ্বেষ পূর্ববৎ অক্ষুণ্ণ রহিল। পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের সত্যের আদরের এই আর এক জলন্ত দৃষ্টান্ত।

শত সহস্র বৎসর পূর্বে শিশু-পরিচর্যার যে সকল বিধি আয়ুর্বেদ নির্দেশ করিয়া গিয়াছেন,

পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞান এই সুদীর্ঘ কাল পরে আজ তাহার পদাঙ্ক অনুসরণ করিতে কথঞ্চিৎ প্রবৃত্ত। পাশ্চাত্য চিকিৎসক সকল বলিতেছেন, যে সূর্যের আলো নর শোণিতের ক্যালসিয়াম ও ফস্ফেট বৃদ্ধি করাইয়া দেহকে সবল করে। আমাদের দেশে এ কথা বহু কাল হইতে আবার-বুদ্ধগনিতা সকলেই জানেন। শিশুকে উত্তমরূপে তৈল মাখাইয়া ঘোড়ে দেওয়া এদেশের সনাতন প্রথা। এ জঘ্ন ভারতবর্ষে এত দারিদ্র্য সত্ত্বেও Rickets কখনও হইত না। দুঃখের বিষয় যে পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের গরমে এ প্রথাও গলিয়া যাইতে বসিয়াছিল।

আমাদের দেশে সকলেই জানেন, “আচার-প্রভবো ধর্মঃ”। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা আচারের মেরুদণ্ড স্বরূপ। ধর্মপ্রাণ ভারতে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ছাড়া কিছুই নাই। ইউরোপে মলমূত্র পরিত্যাগের পর জলশৌচ না করার প্রথার কথা মনের কোণেও উদয় হইলে ভারতবাসীমাত্রেয়ই সর্বদা শিহরিয়া উঠে। এই সুদীর্ঘ কালেও ইউরোপ ধারণা করিতে পারে নাই যে, এই জলশৌচ সকল রকমেই করুণ প্রয়োজন। এত দিনে তাহাদের মধ্যে কেহ কেহ এই মাত্র বুঝিয়াছে যে,

মলত্যাগের পর শৌচ না করিলে গৃহদ্বারের চতুর্দিশে জীবাণু জন্মে এবং প্রস্রাব করিয়া শৌচ না করিলে ইউরিক এসিড দ্বারা প্রস্রাব-দ্বারের ক্ষত হইতে পারে।

ভারতবাসী মাত্রেই প্রতুর্বে উচিয়া মুখ ধুইয়া দাঁত মাজিয়া থাকেন। তাহার পর প্রয়োজন মত কিছু আহার করেন। দাঁত না মাজিয়া মুখ না ধুইয়া থাইতে নাই, একথা কি ইংরাজেরা জানেন? তাঁহাদের নিদ্রাভঙ্গ হইলেই বিছানায় বসিয়া বাসি মুখে চা খাওয়ার প্রথা মনে পড়িলে ভারতবাসীর বমি উপস্থিত হয়। তাহা ধুইয়া থাইতে বসিতে হয় এবং ভোজনান্তর হাত মুখ ধুইতে হয়, একথা কোনও ভারতবাসীকে শিখাইতে হয় না। ভারতে আবাল-বৃদ্ধগণিতা, নিরক্ষর চাণী পণ্যাস্ত, যাহা জানে ও যাহা নিয়ত করিয়া থাকে, পাশ্চাত্য বিজ্ঞানান্ধিমানে স্বাস্থ্যতত্ত্বের নিয়মান্ধিত্ত্ব ইউরোপীয়দিগকে সেইগুলি শিখাইবার জন্ত আজও বায়স্কোপ প্রদর্শনীতে ছবি দেখাইতে হইতেছে। আহা! হস্তমুখ প্রক্ষালনের প্রয়োজন ইউরোপ এখনও স্বীকার করে নাই।

সংক্ষেপে যাহা বলা হইল তাহাতেই স্পষ্ট অনুমিত হইবে যে, সনাতন আয়ুর্বেদ শাস্ত্র সনাতন সত্য প্রতিষ্ঠিত ও তাহাতে যে সকল চিরসত্যের সন্ধান পাওয়া যায়, তাহার অভাসমাত্র এত কাল পরে কদাচিৎ আয়ুর্বেদ বিদ্বিষ্ট পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের দৃষ্টিপথে উদ্ভূত হয়। আয়ুর্বেদের সত্য ঘোষণা

করিয়া কত কথাই যে বলা যাইতে পারে তাহার আর সীমা নাই। কিন্তু সে সকল কথা উত্থাপন করা এখানে অনাস্থ্যক। বাহারা বিজ্ঞানচক্ষে পূর্ণীভূত এসত্য কানিমায় আপনাদের আবৃত্ত করিতে উৎসুক, বাহাদের কাছে সত্যের মনোদী ঘোষণা করিলে উপহাস্যাম্পদ, এমন কি দণ্ডনীয় হইতে হয়, বাহারা কৃতির প্রতিকূল সত্যকে মিথ্যা বলিয়া পদাঘাত দ্বারা দূরে নিক্ষেপ করিতে তৎপর, বাহাদের কাছে অজ্ঞানই জ্ঞানের উচ্চাসন অধিকার করিয়াছে, বাহারা উন্নতি-লিপ্সার পরিবর্তনশীল মিথ্যা সত্যকেই সত্য বলিয়া শিরোধার্য করেন ও সনাতন অপরিবর্তনীয় সত্যকে উন্নতি-পথের কণ্টক বলিয়া ঘৃণা করেন, বাহারা জটিল ও গভীর আয়ুর্বেদ শাস্ত্রের পরিচয়ের সম্যক অভাবকেই আয়ুর্বেদ শাস্ত্রের গুণা-গুণ-বিচার যোগ্যতার একমাত্র কারণ বলিয়া নির্দেশ করেন, এক কথায়, বাহারা আধুনিক প্রচলিত প্রণালীর অন্ধানুসরণকেই চিকিৎসা বলিয়া গণ্য করেন ও সেই প্রণালী বর্জন করিয়া রোগ শাস্তি ও দুঃখ দূর করাকে হয় ও দণ্ডনীয় মনে করেন, তাহারা মনের সাথে আয়ুর্বেদের নিন্দা করিতে থাকুন। তাহাতে আয়ুর্বেদের কোনও ক্ষতি বৃদ্ধি হয় নাই, হইবেও না। পর্বতে ঝড়বৃষ্টি হইলে পর্বত কাতর হয় না। আয়ুর্বেদ হিমালয় হইতেও গড়ল। মূর্খের বাকবিতণ্ডা আয়ুর্বেদ চিরকালই অকাতরে সহ্য করিয়াছে ও সহ্য করিতে সক্ষম।

রোগীর পথ্য

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

কবিবাজ—শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়

বাঙালী মুখ-পথে অথবা অন্য কোন পথে রক্ত আসিতে দেখিলে শিহরিয়া উঠে। শিহরিয়াই ত' উঠিবার কথা ! রক্তপিত্ত অবহেলার রোগ নহে। এই ব্যাধি অবহেলা করিলে সোপানব রক্তপিত্ত উপস্থিত হইয়া জীবন সংশয়াপন্ন করিয়া তুলে। রক্তপিত্তেও রক্ত উঠে যক্ষ্মায়ও রক্ত উঠে, তাহা-হইলে রক্তপিত্ত রোগ চিনিবার উপায় কি ? রক্ত-পিত্ত রক্তাগমপূর্বক ব্যাধি কিন্তু যক্ষ্মা ক্ষয়পূর্বক। রক্তপিত্ত রোগে যক্ষ্মারও অনেক লক্ষণ প্রকাশিত হইয়া থাকে ; সে অবস্থাটা ঘটে পরে। যেক্রপ রেখা মাত্রই সরল রেখা হয় না কিন্তু সরল রেখা মাত্রই রেখা হয়, সেইরূপ জ্বর, কাস, রক্ত দেখিলেই তাহা যক্ষ্মা হইবে না। অবশ্য রক্তপিত্ত হইতে ক্ষয় আসিতে পারে।

রক্তপিত্ত রোগ উৎপন্ন হইবার কারণ সম্বন্ধে শাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে ;—

“ঘর্ষব্যায়ামশোকাধ্ব—বাবায়ৈরতিসেধিঃ।

তীক্ষ্ণোষ্ণকারলবণৈরয়ৈঃ কটুহিরৈ৷ চ ॥

পিত্তং বিদগ্ধং সন্তপ্তৈর্বিদহত্যাশু শোণিতম্।

ততঃ প্রবর্ততে রক্তমূর্দ্ধন্ধাধো দ্বিধাপি বা ॥

উষ্ণোষ্ণমি কণাশ্চ মেত্রযোনিগুদৈরধঃ।

কুশিতং রোমকূপৈশ্চ সমস্তস্তৎ প্রবর্ততে ॥”

অর্থাৎ, রৌদ্র সেবন (ঘর্ষ্য তাতপঃ ইতি-বিজয় রক্ষিৎ), শ্রম, শোক, পথ পর্যাটন, রতিসেবন, তীক্ষ্ণপীষা দ্রব্য সমূহ সেবন, অগ্নির তাপ, ক্ষার, লবণ, অন্ন শু কটু রস অতি মাত্রায় সেবন করিলে পিত্ত বিদগ্ধ হইয়া স্বকীয় গুণাদির দ্বারা রক্তকেও দূষিত করে। পিত্ত রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া রক্তকে বাড়াইয়া তুলে এবং পিত্তের স্বকীয় তীক্ষ্ণতা, উষ্ণতা ও পুতিগুণাদিসহ স্রোত মার্গে চলিবার কালে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম শিরা, ধমনী-জাল কাটিয়া যাইতে আরম্ভ করে। ফলে, তখন সেই পিত্ত-দুষ্ট রক্ত মুখ, চক্ষু ও কর্ণ প্রভৃতি উৎক্রপণে বা মলদ্বার, নিঃসৃত, যোনি নাক, প্রভৃতি অঙ্গ দিকে কিংবা উর্দ্ধ ও অধঃ উভয় দিক দিয়াই নিঃসৃত হইতে পারে। পিত্তের যখন অতি-শয় প্রকোপ হয় তখন সর্বদাঙ্গের লোমকূপ দিয়াও নির্গত হইতে পারে।

মুখ দিয়া হঠাৎ রক্ত উঠিলেই ভয়ের কিছু কারণ নাই। তবে রোগ প্রকাশ পাইবা মাত্র উপযুক্ত ঔষধ পথ্য ক্রিয়া অবলম্বন করা উচিত। এখানে আমাদের জানিবার জন্ম দেখা যাউক যে, কিরূপ রক্তপিত্ত সাধ্য। যত্নভাং, “উর্দ্ধং সাধ্য-নধোষাপ্যামসাধ্যং যুগপদগতম্।” অর্থাৎ উর্দ্ধগ রক্তপিত্ত সাধ্য, অধোগ বাপা এবং উভয় মার্গগত অসাধ্য।

প্রথম কথা হইতেছে, যে সকল কারণে রক্তপিত্ত রোগ উৎপন্ন হয়, সেই সকল কারণ বর্জন করিতে হইবে। এই রোগের কারণ সম্বন্ধে আপনারা পূর্বেরই অবগত হইয়াছেন। এরূপভাবে রক্ত দেখা দিলেই বিশ্রাম একান্ত আবশ্যিক। রোগীর শরীরে বাহ্যতে পিত্তের প্রকোপ কম হয়, এরূপ ব্যবস্থা করা একান্ত প্রয়োজন। এজন্ম স্নানাদির ব্যবস্থা করা বিশেষ আবশ্যিক। এরূপ করিলে পিত্তের প্রকোপ অনেকটা কমিয়া থাকে। রক্তপিত্ত রোগে অনেক ক্ষেত্রে জ্বরও থাকে। জ্বর থাকিলে অবশ্য রোগীকে স্নান করান উচিত নহে।

রক্তপিত্ত রোগে দুগ্ধ প্রয়োগ করিলে বিশেষ সুফল লাভ করা যায়। জ্বরাবস্থায়ও দুগ্ধ প্রয়োগে বাধা নাই। রোগী যে পরিমাণ দুগ্ধ সেবন করিয়া অনায়াসে জীর্ণ করিতে পারেন, সেই পরিমাণ দুগ্ধ সেবন করিতে দিতে পারা যায়। ছাগ দুগ্ধে রক্ত-রোধ করিবার বিশেষ শক্তি আছে, এজন্ম এই রোগে ছাগ দুগ্ধের ব্যবহারই সমধিক প্রচলিত। যখন রক্তপিত্ত রোগীর রক্ত নির্গত হইতেছে তখন চট করিয়া রক্ত বন্ধ করিয়া দেওয়া উচিত নহে। তাহাতে হৃদরোগ প্রভৃতি উৎপন্ন হইতে পারে। অবশ্য অতিরিক্ত রক্ত নির্গত হইতে থাকিলে সেকপ চেষ্টা একটু করিতে হয়, নচেৎ রোগীর জীবনী-শক্তি হ্রাস পাইয়া থাকে। যখন অতি মাত্রায় রক্ত নির্গত হইতে থাকে তখন যদি বুঝা যায়, রক্তকে একটু সংযত করার প্রয়োজন তাহা হইলে ছাগ দুগ্ধে কিঞ্চিৎ পরিমাণে লাক্ষাচূর্ণ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া পথ্য প্রয়োগ করিলে রক্ত নির্গত হওয়ার বেগ কমিয়া আইসে। অথবা ঘস্ত ডুমুরের পাতার রস এক তোলা পরিমাণ রোগীকে সেবন করিতে দিলে বিশেষ সুফল লাভ করা যায়।

জ্বর না থাকিলে এক বৎসরের পুরাতন হৈমন্তিক চাউলের অন্ন রোগীকে প্রদান করিতে হইবে। কেহ যেন ভুল ক্রমেও এই রোগে রোগীকে মৎস্য প্রদান না করেন। ইহা অবশ্য বাঙালীর পক্ষে কষ্টকর ব্যাপার! তিক্ত দ্রব্যাদি দেওয়া যায়। এজন্ম বেত্রাগ্র, পলতা, উচ্ছে প্রভৃতির যেকোন একটির সহিত কাঁচকলা দিয়া তিক্ত ঝোল কল্লনা করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দিতে হইবে। মুগের ডাইল দেওয়া যাইতে পারে।

অবশ্য এগুলি রোগীর পথ্যের স্থায় প্রস্তুত করিতে হইবে। কচু, আলু, আদা, পেঁয়াজ, রসোন প্রভৃতি কন্দ জাতীয় দ্রব্যাদি ভুল ক্রমেও প্রয়োগ করা উচিত নহে।

কাসবেগের সহিতও রক্ত নিঃসৃত হইয়া থাকে। এজন্ম কাস বাহ্যতে উপশম হয় তাহার চেষ্টা করা প্রয়োজন। উর্দ্ধগ ও অধগ রক্তপিত্তে এই ক্রম অবলম্বন করিয়া পথ্যের বিধান করিলে সুফল লাভ করা যায়।

যদি নাক দিয়া রক্ত নিঃসৃত হইতে থাকে তাহা-তইলে, ঠাণ্ডা জল নাক দিয়া টানিলে অনেক সময় রক্তপাত বন্ধ হইয়া যায়। দুর্বল রস ও চিনি একত্র মিশ্রিত করিয়া নাক দিয়া টানিলেও উপকার লাভ করা যায়। আর আর পথ্য সকল উক্ত বিধানানুসারে চলিবে।

অনেক রোগীর রোমকূপ দিয়াও রক্ত নিঃসৃত হইয়া থাকে। এরূপ রোগী নিতান্ত বিরল নহে। এই ক্ষেত্রে জলে কটকিরা গুলিয়া সেই জল দ্বারা গা মুছাইয়া দিলে রক্ত নিঃসরণ বন্ধ হইয়া যায় এবং পূর্বদ লিখিত পথ্য সকল প্রয়োগ করিলে আশ্চর্য্য রকমের ফল পাওয়া যায়। রক্তপিত্ত সম্বন্ধে অনেক

কিছু বলিবার আছে কিন্তু পথের কথা বলিতে গিয়া সকল কথা বলা সম্ভব হয় না। এজন্য রক্ত সম্বন্ধে এইখানেই শেষ করা হইল।

কাস

কাস রোগ উপেক্ষা করিবার নহে। যে কোন প্রকারের কাসই হউক না কেন, সর্ব-প্রযত্নে তাহার শাস্তির চেষ্টা করা উচিত। আর এক কথা, 'ঘর পোড়া গরুর সিঁহুরে মেঘ দেখিলেই ভয় হয়।' এই কাস হইতে ক্ষয় কাস উৎপন্ন হইয়া মানব শরীরকে ধ্বংস করিতে পারে।

কোন রোগের কথা বলিতে গেলে প্রথমে আমাদের দেখা আবশ্যিক, কোন নিদান সেবন জন্ম রোগ উৎপন্ন হইয়াছে এবং কাহাকে সেই রোগ বলে। শাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে ;—

‘ধূমোপঘাতাস্তসতন্তুথৈব ব্যায়ামরুক্ষান্ননিবেদ্যচ্চ।

বিমার্গগচ্ছাচ্চ হি ভোজনস্য বেগাবরোধাৎ

ক্ষবথোস্তুথৈব।

প্রাণো ছাদানানুগতঃ প্রতুষ্ঠঃ সংভিন্নকাং

শ্বাসনতুলা ঘোষঃ।

নিরেতি রক্তাৎ সহসা সদোষো মনোরিভঃ

কাস ইতি প্রদীর্ঘঃ।”

অর্থাৎ, মুখের মধ্যে ও নাসা রন্ধ্রে, অথবা উদরস্থ অপকব রস বায়ুর দ্বারা উর্দ্ধ গতি প্রাপ্ত হইলে, ব্যায়াম, ভুক্ত জব্য ভিন্ন মার্গগামী হইলে (বিষম লাগা), বেগ রোধ অর্থাৎ উপস্থিত মল-মূত্রের বেগ রোধ এই সকল কারণ উপস্থিত হইলে, প্রাণ বায়ু কুপিত হইয়া উদান বায়ুকে দুর্ঘট করে এবং উভয় বায়ু কফ ও পিত্তের সহিত মিলিত হইয়া ভগ্ন পাত্রের শব্দের সহিত সহসা মুখ পথে নির্গত হইতে থাকে, তাহাকেই পণ্ডিতগণ কাস

রোগ নাম করণ করিয়াছেন। তাহা হইলে এক্ষণে আমরা বুঝিলাম, কাস রোগ প্রতিষেধের নিমিত্ত পূর্ব কথিত নিদান সমূহ পরিবর্তন আমাদের একান্ত আবশ্যিক। কাস কয় প্রকার তাহাও আমাদের এখানে জানা আবশ্যিক। উক্ত হইয়াছে, ‘পঞ্চ কাসাঃ স্মৃতা বাতপিত্তশ্লেষ্মাকৃতক্ষয়ৈঃ।’ ইহাদের মধ্যে বাহিক, পৈতিক ও শ্লেষ্মিক কাস প্রায়ই দেখা যায়। উরঃ ক্ষত জন্ম কাস এবং কাস পুরাতন হইয়া কাসের সহিত ক্ষয় এই দুইটা আশঙ্কার রোগ।

যে কোন প্রকারের কাসই হউক না কেন সর্ব প্রথমে বাহিরের ঠাণ্ডা বাতাস লাগান একেবারেই পরিত্যাগ করিতে হইবে। সম্ভব হইলে গরম জল পান করিবার ব্যবস্থা করিতে হইবে। বুকে, গলায় ও পাজরে খাঁটা সরিষার তৈল মালিশ করিলে কাস রোগী অনেক সময় বিশেষ উপকার লাভ করিয়া থাকেন। কাস যদি বাত প্রকৃতির হয় তাহা হইলে, দধি সেবন করিতে দিতে পারা যায়। হরাতকী চূর্ণে তিন দিন বাসক পাতার রস দ্বারা ভাবনা দিয়া শ্লুক্ষ করিয়া বাত প্রকৃতির কাস রোগীকে যদি এক আনা মাত্রায় গরম জল সহ সেবন করিতে দেওয়া যায় তাহা হইলে অত্যন্ত সুফল লাভ করা যায়। এই যোগ প্রয়োগ করিলে কোষ্ঠও পরিষ্কার হইয়া থাকে। এই বাতিক কাস রোগীকে যদি ফটকিরী চূর্ণ এক আনা পরিমাণে গোতুন্ধের সহিত প্রয়োগ করা যায় তাহা হইলে উপকার লাভ করা যাইতে পারে। অগ্ন্যাগ্ন পথ শরীরের অবস্থা ভেদে প্রয়োগ করিতে হইবে।

কাস রোগীর নিশ্বল বায়ু একান্ত আবশ্যিক। ধূলি ও ধূম যুক্ত বায়ু কাস রোগীর পক্ষে হিতকর

নহে। যেখানে কাস বেগ প্রবল সেখানে মুখ দিয়া নিঃশ্বাস গ্রহণ না করিয়া নাক দিয়া নিঃশ্বাস গ্রহণ করার চেষ্টা করাই সঙ্গতঃ। পক্ষীকৃত বায়ুর ধূলিকণা শ্লেষ্মাশয়ে গমন পূর্বক কাসবেগ বৃদ্ধি করিয়া থাকে। নাসা পথে শ্বাস গ্রহণ করিলে সে আশঙ্কা কম। কারণ বিধাতার অপূর্ণ দেহ রচনার ভঙ্গীতে নিঃশ্বাসযোগে গৃহীত ধূলিকণা শ্লেষ্মাশয়ে গমন পূর্বক অনিচ্ছাপাত করিতে সহজে সক্ষম হয় না। সেই সকল ধূলিকণা নাসা পথের রোমে অথবা ঐ স্থানের সঞ্চিত শ্লেষ্মার সহিত রহিয়া যায় এবং একটু যত্ন করিলেই বাহির হইয়া যায়।

রোগীর যদি কাসের সহিত ক্ষয় দেখা যায় তাহা- হইলে, ক্ষয় পূরক পথ্য প্রয়োগ করিতে হইবে। রোগীর জীর্ণ করার সামর্থ্য অনুসারেই পথ্য প্রয়োগ

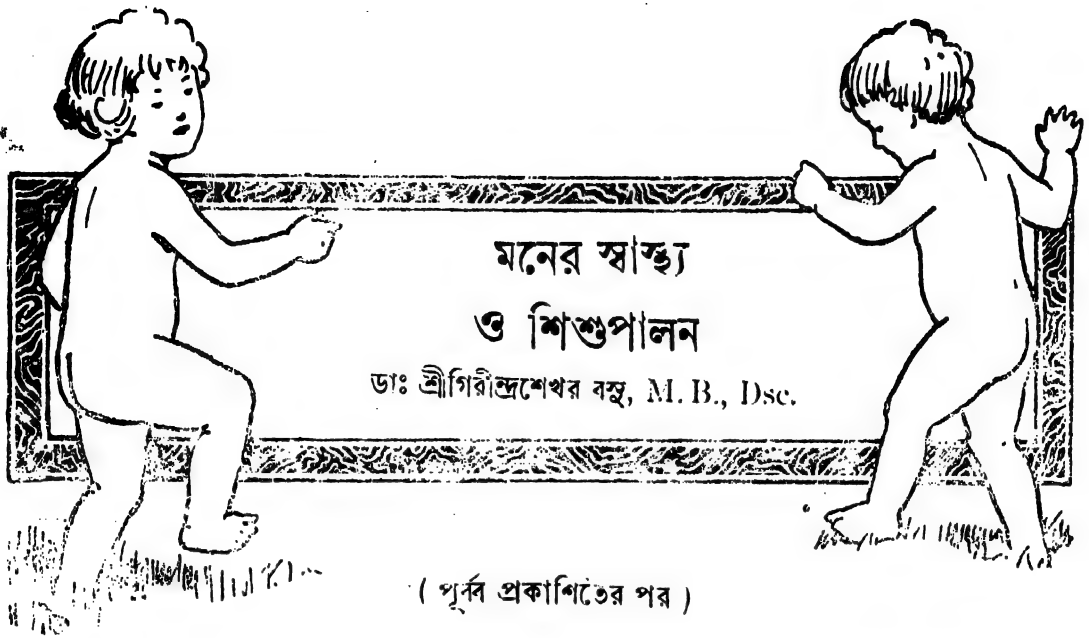
করা উচিত। এজ্ঞা মাংস, রস, তুক্ষ, ভাল মাছের ঝোল প্রয়োগ করা যাইতে পারে।

রোগীর পথ্য সম্বন্ধে আলোচনা আমরা এইখানেই শেষ করিলাম। যদি কোন বিশেষ পথ্য সম্বন্ধে আলো- চনার প্রয়োজন হয় তাহা হইলে পরে সে বিষয় আলোচনা করা যাইবে। রোগীকে পথ্য প্রয়োগ কালে সকল সময় তাহার বয়স, বয়স খাওয়া জীর্ণ করিবার সামর্থ্য প্রভৃতির দিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে। স্থান পরিদর্শন করাইবারও প্রয়োজন হইতে পারে। বাহ্য মানব শরীরের পক্ষে হিত তাহাই পথ্য। যথাযথ পথ্য প্রযুক্ত হইলে সাধ্য রোগে রোগাপনয়নে বেগ পাইতে হয় না। আমাদের দেশে যদি পথ্য জ্ঞান বৃদ্ধি পায় তাহা হইলে পীড়িতের কষ্টের অনেক লাঘব হইতে পারে।

মনে রাখিবেন

বাল্লার জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।



চার হইতে পাঁচ বৎসরের শিশু

(১) দেখাইয়া দিলে + এই রকম চেরা অঁকিতে পারে, চতুর্ভুজের চারি দিকে রেখা টানিতে পারে



(২) পাঁচ ছয়টা ছোট বাক্স সাজাইয়া ঘর ইত্যাদি তৈয়ারী করিতে পারে

(৩) দেখাইয়া দিলে কাগজ চার ভাঁজ করিতে পারে

(৪) বর্ণপরিচয় প্রথম ভাগের সব কথা উচ্চারণ করিতে পারে

(৫) নিজের স্নান করিতে, দাঁত মাজিতে, হাত ধুইতে, জামার বোতাম খুলিতে পারে

(৬) অগ্নি ছেলের সঙ্গে খেলা করিতে পারে

(৭) তিন-চারটা তরু—যথা, ৩—৫—৯—৪ একবার শুনিয়া বলিতে পারে

(৮) ১০ ইয়াতে ১০ পর্যন্ত গুণিতে পারে

(৯) দুইটা রেখার মধ্যে কোন্টা ছোট, কোন্টা বড় বলিতে পারে

(১০) এখন দিন না রাত বলিতে পারে

পাঁচ হইতে ছয় বৎসরের শিশু

(১) \triangle \square ত্রিকোণ বা চতুর্কোণ দেখিয়া অঁকিতে পারে

(২) নমুনা দেখিয়া সাত-আটটা বাক্স সাজাইতে পারে

(৩) কথায় আধ-আধ ভাব থাকে না—স্পষ্ট উচ্চারণ হয়

(৪) গাছের পাতা নড়ছে } একুপ প্রশ্নের কেন? না ছেলেকে মারছে কেন? } উত্তর দিতে পারে

(৫) নিজের জিনিষপত্র গুছাইয়া রাখিতে পারে

(৬) চার-পাঁচটা তরু—যথা, ৫—৭—২—১—৪ একবার শুনিয়া বলিতে পারে

(৭) ডান হাত বাঁ হাত দেখাইতে পারে

(৮) এখন “সকাল না দুপুর” বলিতে পারে

(৯) মা বড়, না বাবা বড় বলতে পারে।

অধিকাংশ মানসিক রোগের সূত্রপাত পাঁচ বৎসর বয়সের পূর্বেই হয়। অতএব শিশুপালনে

সতর্ক হও

নিম্নে

১। শিশু কাঁদিলেই তাহাকে স্তন্য দিবে না। তাহার কষ্টের কারণ নির্ণয় করিয়া প্রতিকার করিবে। ভিজা বিছানা, গাশা বা পিঁপড়ার কামড়, পিপাসা, পেট-কামড়ানি ইত্যাদির জন্য শিশু ক্রন্দন করে।

২। জোর করিয়া খাওয়াইবে না।

৩। ক্রুদ্ধ, বিরক্ত বা ব্যস্ত হইয়া শিশুকে কিছু করাইতে চেষ্টা করিবে না।

৪। অপরিচ্ছন্ন থাকিতে দিবে না।

৫। ভয় দেখাইয়া চাপড়াইয়া দোল দিয়া বা মুখে স্তন দিয়া স্তন্য শিশুকে ঘুম পাড়াইবে না।

৬। কখনও ভূত, প্রেত, জুজুর বা জীবজন্তুর ভয় দেখাইবে না।

৭। উপায় থাকিলে দেড় বৎসরের পর হইতে শিশুকে পিতামাতার সহিত একত্র শোয়াইবে না।

৮। শিশুর সহিত কখনও মিথ্যা কথা বলিবে না।

৯। শিশুর কোন প্রশ্ন, এমন কি জন্মাদি ব্যাপারের প্রশ্নও কখনও ধমক দিয়া থামাইবে না, তাহার বুদ্ধির অনুরূপ সত্য উত্তর দিবে।

১০। পারিবে না বলিয়া সকল কার্যে শিশুকে নিরুৎসাহ করিবে না।

১১। শিশুকে তুচ্ছ তাচ্ছিল্য বা উপহাস করিবে না।

১২। অল্প শিশুর তুলনায় শিশুর হীনতা প্রতিপন্ন করিতে চেষ্টা করিবে না।

১৩। ক্রোড়াশীল শিশুকে অনর্থক চুম্বন বা আদরে বিভ্রত করিবে না।

১৪। কখনও অতিবিক্ত আদর, চুম্বন ইত্যাদি করিবে না।

১৫। শিশুর হাতে তাহার বুদ্ধির অগম্য খেলনা দিবে না।

১৬। সকল আদরের প্রশ্রয় দিবে না।

১৭। যে-দোষ বুঝাইয়া বা আদর করিয়া ভাল করা যায় তাহার জন্য শিশুকে শাস্তি দিবে না।

১৮। শিশুর সম্মুখে কখনও অসংযত ব্যবহার করিবে না।

১৯। উপযুক্তভাবে পালন করিলে শিশুকে কদাচিৎ শাসন করিতে হয়।

নিম্নে

১। জন্মের পর হইতেই মলমূত্রতাগ, আহার, নিদ্রা ইত্যাদির স্বাভাব্যতা করাইবে। তল্ল বয়সেই শিশুর স্বাভাব্যতা আয়ত্ত হয়।

২। শিশুকে তল্ল বয়স হইতে একলা অন্ধকারে থাকিতে অভ্যস্ত করাইবে।

৩। শিশুকে তাহার শক্তি অনুযায়ী সাবলম্বন শিক্ষা দিবে।

৪। সময়স্ক বালক-বালিকার সহিত শিশুকে খেলা করিতে দিবে।

৫। শিশুর মনে নানারূপ পরস্পর-বিরুদ্ধ ভাব বা ইচ্ছা থাকে, যথা—আদর পাওয়া, আদর করা; মারা, মার খাওয়া; হুকুম করা, হুকুমে চলা ইত্যাদি। যে-সকল খেলায় বা কাজে এই-সব

বিভিন্ন বৃত্তি চরিতার্থ হইতে পারে তাহাই শিশুর ৬। বালক ও বালিকাকে সমান ভালবাসা
মানসিক বিকাশের অনুকূল। কেবল শাসন বা দেখাইব।
কেবল আদরে শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। ৭। শিশুর প্রতি মাতাপিতার আদেশ দৃঢ়,
শাস্ত ও স্পর্শ হওয়া আবশ্যিক।

পূজা অবকাশের স্বার্থকতা

শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ, কনিষ্ঠমণি।

নদী গিরি সাগরের যেকোন' স্থানে
যে জন বেড়াতে যায়, ব্যাধি না জানে,
পূজার এ অবকাশে
সুযোগ যদি বা আসে
তবে কেন কারাবাসে

মরিবে প্রাণে !

চেয়ে দেখ দরপনে বদন পানে।

বিদেশ ভ্রমণে ঘোচে মনের কালো,
মনের আমোদে হয় দেহের ভালো,
মনের ব্যাধির জের
সব চেয়ে বিপদের,
লুটে লও বাহিরের

কিরণ আলো,

লাবণ্যের জ্যোতি-স্নাত প্রদীপ জ্বালো।

নিবেদন

শ্রীবিমলচন্দ্র রায়

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

পান-দোস্তার পরিনতি হিন্তাকী

পান,—পান আমাদের দেশে অতি প্রাচীন কাল হইতেই ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রেও পানের গুণাগুণ উল্লেখ আছে। আহারের পর একটা পান খাওয়া মন্দ নয়; কিন্তু অত্যধিক পান খাওয়া কোন প্রকারেই উচিত নয়। অধিক পান খাইলে দন্ত, কেশ ও দেহের বলের হ্রাস হইয়া থাকে; এমন কি শ্রবণশক্তিরও হ্রাস হয়। জিহবার জড়তা আনয়ন করিতে পান অধিকারী মহারুণ। ইহা রক্তপিপ্ত বর্ধক, কামোদ্দীপক এবং গুরুপাক। অত্যধিক পান খাইবার জন্য মেয়েদের মধ্যে দন্ত-রোগের এবং অস্থির ব্যাধির প্রকোপ বেশী দেখা যায়। সুপের বিষয়, আজকালকার ছেলেমেয়েরা বিশেষতঃ সহরের বাসিন্দা বাহারা, তাহারা পান খাইবার বিশেষ পক্ষপাতী নহে। পল্লীগ্রামে এবং প্রাচীন-প্রাচীনাদের মধ্যে ইহার পশার প্রতিপত্তি অত্যধিক।

দোস্তা—চা-বিস্কুটে যেমন নিকট আত্মীয়তা, পান-দোস্তায়ও তেমনি অচ্ছেদ্য বন্ধন পরিনক্ষিত হয়। তামাকের দ্বারাই দোস্তা এবং জর্দা প্রস্তুত হইয়া থাকে। বহু প্রাচীনকালে আমেরিকার রেড্-

ইণ্ডিয়ান প্রভৃতি অসভ্য জাতিরাই তামাকের ধূমপান করিত। তৎপর সার ওয়ালটার রালে ইংলণ্ডে তামাক আনয়ন করেন। আমাদের দেশে বাদশাহ জাহাঙ্গীরের রাজত্বকালে ইংলণ্ডীয় রাজদূত সার টমাস রো তামাক আনয়ন করেন। এখন তামাক পৃথিবীখ্যাত। আজকাল কেহ এমন একটা গৃহ দেখাইতে পারিবেন না, যেখানে তামাক-দেবতা এক বেশে না এক বেশে বিরাজিত নহেন। পিড়ি, সিগারেট, দোস্তা, জর্দা, নশা প্রভৃতি ইত্যেব অবতারের নাম উল্লেখের স্থানাভাব। দোস্তা এবং জর্দা পানের কনিষ্ঠ সহোদরের মত অনুসরণ করিয়া থাকে। একটা প্রবাদ আছে—“ছোট সাপের বিষ বেশী,” পান মানুষের যত না অহিত করে, দোস্তা-জর্দা তাহা অপেক্ষা সহস্রগুণে অনিষ্ট করিয়া থাকে। তামাকে নিকোটিন নামক এক প্রকার বিষাক্ত পদার্থ অবস্থান করে। এক কেঁটা নিকোটিন উদ্ভিদ হইলে মানুষের মৃত্যু পর্যন্ত সংঘটিত হইতে পারে। তাহা হইলে বুঝিয়া দেখুন তামাক কোন শ্রেণীর বিষ।

দোস্তা এবং জর্দা মাদকতা আনয়ন করে এবং ইহা ব্যবহারে অজীর্ণতা, অবসাদ, শিরঃশূল, অমিদ্ৰা, শিরঃসূৰ্ণ প্রভৃতি রোগ জন্মে। অত্যধিক দোস্তা বা জর্দা সেবনে মস্তিষ্ক রক্তশূন্য হয়, দেহের রক্ত তরল

হইয়া যায় এবং রোগ-প্রতিষেধক শক্তি কমিয়া যায়।

যাহারা এই বদ্ভাগে অত্যন্ত তাঁহাদের পুষ্ণকতাও সচরাচর দুর্বল ও শিরঃপীড়ায়ুক্ত হইয়া থাকে।

হরিতকী—হরিতকী নামটা আমাদের পরিচিত হইলেও জিনিষটির সহিত আমাদের সবিশেষ জানা শোনা নাই। পল্লীগ্রামে বিধবাদের মধ্যে হরিতকীর প্রচলনটা বেশী। বিধবাদের মধ্যে পান খাইবার রীতি নাই সেইজন্য তাঁহারা অনেকেই হরিতকী খান। পানদোস্তা ছাড়িয়া আহারের পর হরিতকী খাওয়া খুবই হিতকর। হরিতকী সাধারণতঃ পঞ্চরস-যুক্ত—মধুর, তিক্ত, কষায়, কটু এবং অম্ল। মধুর, তিক্ত এবং কষায় রস পিত্ত নষ্ট করিয়া থাকে ; কটু, তিক্ত এবং কষায় রস কফ নষ্ট করিয়া থাকে ; অম্ল-রস বায়ু নষ্ট করিয়া থাকে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে হরিতকীর বিভিন্ন গুণাবলীর উল্লেখ আছে। বহু-রোগে হরিতকীর ব্যবহার দেখিতে পাওয়া যায়।

গর্ভবতী রমণীর পক্ষে হরিতকী না খাওয়াই যুক্তিযুক্ত।

জ্ঞানে সাবানের পল্লিবর্ত্তে তৈল

সাবান—আজকাল ভদ্র অশিক্ষিত, অশিক্ষিত সকলের মধ্যেই সাবানের চেন বহুল পরিমাণে দেখা যায়। সাবানের উপকারিতা বাহাই হউক না কেন, আমাদের এ দরিদ্রদেশে তাহার বিপুল পশারে দেশবাসীর যে অনিষ্টসাধন করিতেছে, তাহা অপেক্ষা তাহার গুণাবলী অধিক নহে। আমরা সাহেবদের দেখি জ্ঞানে উৎকৃষ্ট সুগন্ধি সাবান ব্যবহার করিতে, সেই জন্তু নিজেরাও সাবান মাখিয়া সভ্য, ভদ্র সাজি। কিন্তু আমাদের মনে পড়ে না যে, যাহাদের আয় দৈনিক ৬৮০ তাহাদের পক্ষে যতটুকু ভদ্র সাজা এবং বাবুয়ানি লে, আমাদের দৈনিক

ছয় পয়সা আর লইয়া অনাহারে ততটুকু বাবুয়ানি সাজা সম্ভবপর নহে। পেটে দুবেলা আমরা আহার জোগাইতে পারি না, কিন্তু আমাদের বিলাসিতার উপকরণ দেখিলে মনে হয়, আমরা খুবই অর্থশালী জাতি।

সাবান ব্যবহারে বর্ণ উজ্জ্বল হয়—ইহা একটা সম্পূর্ণ অমূলক ধারণা। বেশী সাবান ব্যবহার করিলে শরীরের কমনীয়তা চলিয়া যায় এবং দেহ কৰ্কশভাব ধারণ করে, প্রয়োজন মত ব্যবহার করাই উত্তম।

তৈল—পূর্বে আমাদের দেশে স্নানের পূর্বে তৈল মর্দনের প্রথা ছিল। এখনও আছে, তবে মনে হয় কিছুদিনের মধ্যেই ইহা লুপ্ত হইবে। তৈল মর্দন প্রথা উত্তম কিনা দেখা যাক।

স্নানের পূর্বে কর্ণে এবং পদদ্বয়ে তৈল দিবার ব্যবস্থা আছে। কর্ণে তৈল প্রদান করিলে বধিরতা জন্মে না এবং নানাপ্রকার কর্ণরোগ হইতে পারে না। পদদ্বয়ে তৈল প্রদান করিলে শ্রম দূর হইয়া গাঢ় নিদ্রা হইয়া থাকে এবং দৃষ্টি প্রশস্ত হইয়া থাকে। স্নানের পূর্বে উত্তমরূপে দেহে তৈল মর্দন করিলে উহা লোমকূপের ছিদ্রপথ দিয়া শরীরাত্মান্তরে গমন করিয়া শরীর সুস্থ করে। মস্তকে তৈল প্রদান করিলে শরীর পুষ্ট হয়, নানাপ্রকার শিরঃপীড়ার শাস্তি হয়, এবং কেশের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি করে। পূর্বে মায়েরা শিশুর সর্ব্বাঙ্গ তৈলসিক্ত করিয়া রৌদ্র সেবন করাইতেন—ইহা যে অতি উত্তম প্রথা তাহা আজ-কালকার বিশেষজ্ঞগণ পরীক্ষা দ্বারা জানিতে পারিয়াছেন। এখন দেখিতে পাই শিশুদের সর্ব্বাঙ্গ মূল্যবান পরিচ্ছদে ঢাকা থাকে এবং তাহাদের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির জন্তু নানা প্রকার পাউডার, হেজার্লিন

প্রভৃতি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহাতে শিশুদের ইচ্ছা অপেক্ষা অনিচ্ছাই বেশী হইয়া থাকে ; পরন্তু প্রাণী বিলাসিতাকেও প্রশ্রয় দেওয়া হয়। তৈনের উপকারিতা সম্বন্ধে আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে সবিশেষ উল্লেখ আছে এবং আধুনিক পাশ্চাত্য শিক্ষিত বিদ্বত্তগণও ইহার উপকারিতা ঘোষণা করিতেছেন। কথায় বলে—“তেলে জলে বাঙ্গালী,” আজ বাঙ্গালীর এই কথাটা ভাবিতে বোধ করি মস্তক লজ্জায় মাটিতে নত হইয়া পড়িবে।

আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত আমাদের মতিগতি পুরাকালের সমস্ত আচার পদ্ধতির উপরই বীতরাগ হইতে বসিয়াছে। এরূপ করা প্রকৃত শিক্ষিত লোকের খায় বুদ্ধিমানের কাজ হইতেছে না, প্রত্যেক জিনিষটী এখন আমাদের বিবেচনা করিয়া দেখিতে হইবে যে দেশকালপাত্র অনুযায়ী আমাদের পক্ষে অনুকূল বা প্রতিকূল, পাশ্চাত্য দেশের লোকের সহিত সর্বক্ষেত্রেই তাতে তালে পা ফেলিয়া চলিলে আমাদের ইচ্ছা হইবে না। সে দেশের কালপাত্র অনুযায়ী তাহাদের চলবার রীতিনীতি এবং তাহাদের জীবনযাত্রা প্রণালী স্মরণে সর্বক্ষেত্রেই তাহাদের অনুকরণ করিলে আমাদের অহিতই হইবে। প্রধান কথা হইতেছে তাহারা ধনী, আমরা নিঃস্ব দুঃস্থ পীড়িত।

বড় হইতে হইলে নিজেদের শোচনীয় অবস্থার উন্নতি করিতে হইলে যে সমস্ত গুণ থাকা উচিত, আমাদের সে সমস্ত নাই। পাশ্চাত্য বিশেষজ্ঞগণ যেদিন বলিলেন—“মূল্যবান খাদ্য মাংসেই শরীরের পুষ্টি সাধনের সম্যক উপযোগী নহে। নানা প্রকার ফলমূল, শাক-পাতিও বাহা সকলে উপেক্ষা করে, তাহাই দেহের সম্যক উপযোগী”—সেদিন হইতে

পাশ্চাত্যের কোটিপতি পর্যন্ত এই সমস্ত জিনিষের ভক্ত হইয়া পড়িলেন। আমরা মধ্যবিত্ত গৃহস্থগণ কিন্তু আজ পর্যন্ত ও সমস্ত “রাবিশ” বলিয়া উপেক্ষা করি। বাঁহারা ধনী তাহাদের দ্বিসীমানাও ও সমস্ত ‘রাবিশ’ মাল ঘোঁসিতে পারে না।

যেদিন বৈজ্ঞানিকগণ বলিলেন,—“সূর্যালোক প্রাণীর প্রাণ। প্রাণ ভরিয়া সেবন কর”—সেদিন হইতে পাশ্চাত্যের ব্যক্তিগণ দেশকাল আবহাওয়া অনুযায়ী সম্ভ্রম ও বস্ত্রসংক্ষেপ করিয়া রৌদ্র বায়ু সেবন করিতে যত্নবান হইলেন। আমাদের বাহ্যস্তর পুরুষ হইতে ঐ মত কথাটা ঢাকিয়া আসিলেও আমরা ইহার উপকারিতা এখনও বুঝিতে পারিলাম না। আমরা শিক্ষিত হইয়া “এটিকেট” হ্রস্ব রাগিবার জন্ত “ওভারকোট” “অলেক্টার ফলেক্টর” গায়ে ঢুকাইলাম। আমাদের দেশকাল অনুযায়ী যে ঐ সমস্ত জিনিষ কতদূর উপযোগী, তাহা চিন্তা করিয়া দেখিলাম না। অথচ আমাদের দৈনিক আয় কত—না ছয় পয়সা। এইরূপে আজ আমরা মরণ-পথের পথিক হইয়াছি। এখন ছুই সন্ধ্যা তন্ন জুটে না।

পরিশেষে মা-বোনদের নিকট আর একটা কথা বলিয়াই আজ প্রাঙ্গ শেব করিব।

বিলাসিতার মাত্রা মেয়েদের মধ্যেই অস্বাভাবিক প্রবেশ করিয়াছে। অবশ্য ইহা স্বাভাবিক কারণ মেয়েরা ও জিনিষটীকে একটু বেশী প্রশ্রয় দিয়া থাকেন। কিন্তু আমাদের আজ যেসকল শোচনীয় অবস্থা, তাহাতে অথবা বিলাসিতার জন্ত ব্যয় না করিয়া পুত্রকন্টার স্বাস্থ্য-শিক্ষার জন্ত সেগুলি ব্যয় করিলে সার্থক হয়। বাঁহার এ জন্ত যথেষ্ট আছে, তিনি অনায়াসে পাঁচটা সংকার্যের জন্ত ব্যয় করিতে

পারেন। দেশে সুখী, গরীবের দুর্দশার অন্ত নাই, বই অনিষ্ট হয় না। প্রবন্ধের আকার আর বৃদ্ধিত
সে দিকে তাঁহারা একটু চক্ষু মেলিয়া তাকাইলে, করিব না। বারাস্তুরে আবার কিছু আলোচনা
দেশের বহু কল্যাণ সাধিত হয়। নিজের একটু স্বার্থ করিব। অবশ্য মা-বোনদের শুভাশীর্বাদের ক্ষেত্রে
কুর করিয়া দেশের, দেশের মঙ্গল সাধন করিলে ইচ্ছা অতদিন সপ্রাণ দেহ থাকিলে হয়

পল্লী-জীবন

শ্রীহরিপদ বেরা

শান্তি মাঝে পাড়ারগায়ে ছোট্ট কুঁড়ে ঘরে,
মনের সুখে সবাই মিলে সেখানে বাস করে।
নীরা তাদের জীবন যাপন নাইক কোন রোগ,
সুস্থ সবল দেহ তারা সদাই করে ভোগ।

ভোরে উঠেই স্বভাবতঃ বাস্তব যে যার কাজে,
পরিশ্রমে ক্লান্ত হয়ে মিলে আনার সাজে।
ধরার বুকে ঘাসের উপর মুক্ত আকাশ তলে,
গভীর ঘুমে ঘুমিয়ে তারা পড়ে অবহলে।

তেজালহীন টাটকা জিনিষ ধীরে ধীরে ধোয়ে,
অজীর্ণতা রোগ তাদের আসেনাকো ধোয়ে।
পরিমিত পরিশ্রমে সুনিদ্রা হয় রাতে।
অকারণে ভুগতে হয় না জটিল রোগের হাতে।

মুক্ত ষায় সচ্ছ জল প্রকৃতির যে দান—
—ফল মূল, খেয়ে তাদের শান্ত সুখী প্রাণ,
যক্ষ্মার আকর চায়ের দোকান বন্ধ তাদের তরে
গুড় ছোলা চিড়া মুড়ি তাতেই উদর ভরে।

নাই সেখানে বিজ্ঞান-বিদের উর্বর মাথার ফল
ভগবানের দেওয়া ছাড়া আলো বাতাস জল।
নাইকো তাদের খিয়েটার আর বায়োস্কোপের নেশা,
অকারণে নভেল পড়া জেগে সারা নিশা।

সকাল বেলা নীরোগ দাঁতে নিমের দাঁতন করে,
রোদে জলে অনায়াসে চলে পায়ের জোরে।
সহর ছেড়ে' হবে ভালো পাড়ারগায়ে বাস।
স্বাস্থ্য-শান্তি সুখের মাঝে কাটবে বার মাস ॥

আয়ুক্ষল্যাণ

(এক্ষেবি লিখিত)

ওলাউঠা

অজীর্ণের কারণে মল ভেদ হইলে, চলিত কথায়, তাহাকে 'পেট নানানো' এবং গ্রাম্য কথায় 'পেট ওলানো, বা সন্ধ্যেপে 'ওলানো' বলা হয়। ঐ কারণে বমি হইতে থাকিলে, তাহাকে 'বমি উঠা' বা সন্ধ্যেপে 'উঠা' বলা হয়। অজীর্ণে ভেদ কিংবা বমি বা উভয়ই হইতে পারে।

ভেদ ও বমির মূহ অবস্থা যখন উগ্র হইয়া অতিরিক্ত নিঃসরণ হইতে থাকে তখন তাহাকে 'অতিসার' বলা হয়। অতিসার অবস্থা প্রচণ্ড হইয়া উঠিলে, দেহস্থ জলীয় ধাতু সকল দ্রুত নিঃসৃত হইয়া আক্ষেপ জন্মায় অর্থাৎ শরীরে 'খাল' ধরিতে থাকে এবং তজ্জগৎ সূচীবিদ্ধবৎ যন্ত্রণা হইতে থাকে। এই অবস্থাকে বিসূচিকা বা ভেদবমি বা ওলাউঠা বা কলেরা বলা হয়।

বাতাস উত্তরোত্তর বর্দ্ধিত হইয়া, কখনও কখনও প্রচণ্ড ঝড়ে শীঘ্রই পরিণত হয়। আবার, কখনও বা আচম্বিতে ঘূর্ণিঝড়ের রুদ্রমূর্তিতে তাহার প্রচণ্ডতা প্রকাশ করিয়া থাকে। প্রথমটীর আকারে যখন ভেদবমি হইতে থাকে তখন তাহাকে সচরাচর বিসূচিকা বলা হয় এবং দ্বিতীয়টীর আকারে যখন তাহা প্রকাশ পায়, তখন তাহাকে 'এসিয়াটিক কলেরা' বা সন্ধ্যেপে 'কলেরা' বলা হয়। দুইটাই সমান

মারাত্মক ; কেবল আক্রমণের প্রচণ্ডতা হিসাবে বিভিন্নরূপে প্রকাশ পায় এবং সেজগৎ, বর্তমান কালে, দুইটী বিভিন্ন নামে প্রচারিত হয়। আসলে, উহারা এক ; তথাৎ কেবল এই যে প্রথমটীতে চিকিৎসার কিছু সময় পাওয়া যায়, দ্বিতীয়টীতে তাহা বড় একটা পাওয়া যায় না। কিন্তু, দুইটীতেই 'ওলা' এবং 'উঠা' দুইই হইয়া থাকে ; এইজগৎ ওলাউঠা বলিলে দুই রকমই বুঝায়।

লক্ষণ :—অত্যন্ত মলভেদ, বমি, পেটব্যথা, পিপাসা, হাইতোলা (জ্বস্তগ), শরীরে খাল ধরা (আক্ষেপ), দাহ, বিবর্ণতা, কম্প, ভ্রম, অজ্ঞানতা, অনিদ্রা, ঘ্রানি, মূত্ররোধ—ইহাদের কতক বা সব কয়টা প্রকাশ পায়।

আক্রমণ অপেক্ষাকৃত ধীর হইলে অর্থাৎ অজীর্ণ তথা অতিসারের লক্ষণে, প্রথম দুই একবার দাহস্তর রং হলাদে থাকে ; তাহার পরই তাহা জলীয় ও পরে ছাঁচি-কুমড়া পচার তরলাংশের মত পরিবর্তিত হইয়া যায়। প্রথম আক্রমণে একেবারেই কুমড়া পচার মত দাস্ত হয়। দাস্তের ঐ অবস্থা হইলে, বুঝিতে হয় যে শরীরস্থ কফ পিত্ত প্রভৃতি জলীয় ধাতু সকল দ্রুত নিঃসৃত হইতেছে। এই জলীয় ধাতুর অপচয়ে,

কোষ্ঠ্য ও দেহস্থ প্রবল বায়ুর তাড়নায়, খাল ধরা প্রভৃতি উপসর্গ উপস্থিত হয়।

মূত্ররোধ, অনিদ্রা, অজ্ঞানতা ও কম্প, এ রোগের চূর্ণকণ। ধীর আক্রমণে, প্রথম হইতেই রোগের বিষয়ে মনোযোগী হইলে, ইহা নিশ্চয়ই মারাত্মক অবস্থায় পরিণত হয় না। প্রবল আক্রমণে, কিছু-মাত্র সময় নষ্ট না করিয়া, প্রতিকারের ব্যবস্থা করিলে, রোগ নিশ্চয় উপশম হয়।

‘মহামারী’র আকারে যখন কোনও স্থানে রোগ ব্যাপ্ত হইয়া পড়ে, শব্দাকুলতা, আবহাওয়া এবং আবহাওয়ার জন্ত সেই স্থানবাসী লোকদের দেহ-মনের অবস্থার বৈষম্য, তাহার কারণ। ভয় না পাওয়া, রোগ হইতে অব্যাহতির প্রকৃষ্ট উপায়।

প্রতিষেধক ৪—

১। ভূমি-কুয়াণ্ডের মূল ৥০ তোলা কিঞ্চিৎ বিল্বপত্রের রসের সহিত মাখনের মত বাটিয়া সামান্য জলে গুলিয়া সেব্য। ইহা পূর্ণমাত্রা; কিশোরদের অর্দ্ধেক, বালকদের সিকি ও শিশুদের বয়স অনুযায়ী মাত্রার তারতম্য হইবে। দুই ঘণ্টা অন্তর তিনটি মাত্রায় রোগ উপশম হইবে।

প্রবল আক্রমণে ইহাতে বিশেষ কাজ হইবে না। ধীর আক্রমণে নিশ্চয়ই ফল হইবে। বমি হইয়া উঠিয়া যাইলে, তখনই আর এক মাত্রা দিতে হয়। মুহূর্ত্ত বমি হইয়া ঔষধ নির্গত হইয়া পড়িলে আরম্ভের একটি ‘নাদি’ (বিষ্ঠা) চূর্ণ করিয়া জলে গুলিয়া খাওয়াইয়া, তারপর ঔষধ দিবে। যদি পুনরায় বমি হয়, পুনঃ ঐরূপ করিবে।

২। রৌদ্রদীপ্ত পরিকার স্থানে জাত মানকচূর সুক্ষ্ম শিকড় ১ তোলা, মাখনের স্থায় বাটিয়া, কিঞ্চিৎ জলে গুলিয়া সেব্য। ইহা পূর্ণমাত্রা; অস্ত্রাশ্রদের

বয়স অনুযায়ী। এক ঘণ্টা অন্তর তিনটি মাত্রায় রোগ উপশম হইবে।

ধীর আক্রমণে নিশ্চয়ই ফল হইবে। বমি হইয়া যাইলে, তখনই আর এক মাত্রা দিতে হয়। বমি ও দাস্ত বন্ধ হইলে, ঔষধও বন্ধ করিতে হয়।

৩। রৌদ্রদীপ্ত পরিকার স্থানে জাত অপামার্গের শিকড় ১ তোলা ২১টা গোলমরিচ সহ মাখনের স্থায় পিষিয়া, সামান্য জলে গুলিয়া সেব্য। ইহা পূর্ণমাত্রা; অস্ত্রাশ্রদের বয়স অনুযায়ী। একটি মাত্র মাত্রায়ই অধিকাংশ স্থলে উপকার হয়; না হইলে, পরবর্ত্তী বমি বা দাস্তের পর আর এক মাত্রা সেব্য।

প্রবল আক্রমণেও ইহাতে সফল হইতে পারে।

৪। রৌদ্রদীপ্ত পরিকার স্থানে জাত পাথর-কুঁচি (হিমসাগর) গাছের একটি মাত্র সুপুষ্ট ও অকীঠ-দ্রব্য পাতা ২১টা গোলমরিচের সহিত মাখনের মত বাটিয়া, কিঞ্চিৎ জলে গুলিয়া সেব্য। ইহা পূর্ণমাত্রা; অস্ত্রাশ্রদের বয়স অনুযায়ী। অধিকাংশ স্থলে, একটি মাত্র মাত্রায়ই রোগ উপশম হয়; যদি না কমে, পরবর্ত্তী বমি বা দাস্তের পর আর এক মাত্রা সেব্য।

প্রবল আক্রমণেও সফল হইবে।

৫। প্রস্ফুটিত একটি ধুতুরা ফুলের মধ্যস্থ ৫টা শীষ, ২৥০টা গোলমরিচের সহিত মাখনের মত বাটিয়া, কিঞ্চিৎ জলে সেব্য। ইহা পূর্ণমাত্রা; কিশোরদের ৪টা শীষ ও ২টা মরিচ, ৮ বৎসরের বালকের ৩টা শীষ ও ১৥০টা মরিচ, ৪ বৎসরের পক্ষে ২টি শীষ ও ১টা মরিচ এবং ২১ বৎসরের বালকের পক্ষে ১টি শীষ ও আধখানা মরিচ ব্যবস্থা।

প্রবল আক্রমণেও সফল হইবে।

১৬। ষ্টেটের পত্রাকুর	...	৩টা
কচি বিছুটি-পাতা	...	১টা
কচি স্থলপদ্মের পাতা	...	১টা

চন্দনের মত বাটিয়া ৩টা বটিকা কর। ১ ঘণ্টা অন্তর ১টা বটিকা কর্পূরজল সহ সেবা। ইহা পূর্ণ-মাত্রা ; অগ্ন্যন্তদের বয়স অনুযায়ী।

৭। কর্পূর	...	১ ভাগ
শোধিত হিং	১ "
পিপুল	...	১ "
মুখা (শুক)	...	২ "

হিং গব্যায়ুতে মূত্র অগ্নিতে ভাজিয়া লইলে, শোধিত হয়। প্রত্যেক দ্রব্যটি সূক্ষ্ম করিয়া চূর্ণ করিবার পর প্রয়োজন মত সামান্য জল দিয়া মাড়িয়া ৪ রতি মাত্রায় বটিকা প্রস্তুত কর। ২ ঘণ্টা অন্তর ১টা করিয়া বটিকা কর্পূরজল সহ সেবা। ইহা পূর্ণমাত্রা।

৮। ছোট এলাচ (খোসা বাদ)	১ ভাগ
শুঠ	... ১ ,
যোয়ান	... ১ ,
মরিচ	... ১ ,
মুখা	... ১ ,
কর্পূর	... ১০ ,

মৃতসঞ্জীবনী সুরা
(অভাবে পরিশ্রুত সুরা) ১২৫ "

সুরা স্তম্ভ রাখিবে। কর্পূর খণ্ড খণ্ড করিয়া তাহাতে ফেলিবে। বাকী দ্রব্যগুলি সামান্য পিষিয়া ঐ সুরাতে ভিজাইয়া দিয়া, বায়ুবদ্ধ করিয়া সুরার পাত্রটি নিভুতে রাখিয়া দিবে। এক মাস অস্ত্রে পরিষ্কার ফ্লানেল কাপড়ে ঐ সুরা ছাঁকিয়া লইবে।

এক কাঁচা জলের সহিত ১৫।১৬ ফোঁটা উত্তম ঔষধ সেবা। ভেদ ও বমি বন্ধ হইলে, ঔষধ সেবন বন্ধ করিবে। নচেৎ, হিসাব করিয়া, অবস্থা অনুযায়ী, ২ ঘণ্টা বা কম-বেশী অন্তর, পরবর্তী মাত্রা বিহিত করিবে। ইহা পূর্ণমাত্রা। রোগের সকল অবস্থায় প্রযোজ্য।*

৯। শ্যাওড়া বা আস্ফাওড়া নামক দুই প্রকার বৃক্ষ বৃক্ষ হয়। তন্মধ্যে, ছোট গুল্মজাতীয় যে বৃক্ষ হইতে সচরাচর দাঁতন করিবার কাঠি আহরণ করা হয়, তাহা এ স্থলে লক্ষ্য নয়। অপর এক প্রকার শ্যাওড়া গাছ বাহা নাতিদীর্ঘ বৃক্ষরূপে জন্মে এবং প্রচুর ডালপালা সমেত কাঁকড়া গাছ হয়—সংস্কৃতে ইহাকে শাখোট বলে—তাহাই এখানে লক্ষ্য। অবশ্য, অভিজ্ঞ লোকেরা ইহারই দাঁতন ব্যবহার করেন, প্রথমটির করেন না।

এই বড় শ্যাওড়া গাছের একটা মাত্র নিখুঁত নির্দোষ পাতা এবং যোয়ান, কর্পূর ও জায়ফল প্রত্যেকটি ঐ পাতার সম ওজনের লইবে। যে শঠির ভিতরটা হরিদ্রাভ তাহার রস দিয়া পূর্বোক্ত দ্রব্যগুলি উত্তমরূপে মাখনের ন্যায় পিষিয়া ৩টা বড়ি করিবে। ওলাউঠা রোগের সর্ববিস্তার, প্রত্যেক দাস্তের পর, ১টা করিয়া বটী, আতপ-চাউল ধোয়া

* এই ঔষধটিতে ১ ভাগ আফিং অগ্ন্যন্ত উপকরণের মত ভিজাইয়া রাখিয়া, দ্বিতীয় প্রকার ঔষধ হয়। স্বভাবতঃ মৃৎকোষ্ঠ ব্যক্তির পক্ষে, রোগের চরম অবস্থায় ব্যবহৃত হইতে পারে। কিন্তু আফিং-বহিত ঔষধ পারত-পক্ষে ব্যবহার না করাই ভাল ; কেন না, মূত্ররোগ সারিলেও, মূত্ররোধে ২১৩ বা অধিক দিন বাদে রোগীর প্রাণত্যাগ ঘটিতে পারে। তবুও, প্রয়োজন জন্ম হই রকম ঔষধই প্রস্তুত থাকা বিধেয়। ইহার মাত্রা ৮।১০ ফোঁটা :—লেখক।

জলের সহিত গুলিয়া সেবা। ৩টা মাত্র বড়ীতেই বেশীর ভাগ রোগী আরোগ্য হয়; কচিং ২১টা অতিরিক্ত লাগিতে পারে। কিন্তু, যদি লাগিবার প্রয়োজন হয়, মাত্র তখনই নূতন করিয়া ঔষধ প্রস্তুত করিতে হইবে। রোগীর বয়স অনুযায়ী পাতা নির্বাচন করিবে। পূর্ণ বয়স্ক, কিশোর এবং বালকদের পক্ষে যথাক্রমে বড়, মাঝারি ও ছোট পাতা লইবে।

ইহা দৈব ঔষধ বলিয়া প্রচারিত।

১০৭। হরিণের শিং পুটপাকে ভস্ম করিয়া ১ রতি মাত্রা ১০ তোলা অপামার্গ মূলের রসের সহিত সেবা। ইহাতে ফুস্ফুস ও হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া সবল থাকে। অতি চমৎকার নির্দোষ ঔষধ।

খণ্ডিত শৃঙ্গ একটা দৃঢ় সরাতে রাখিয়া, আর একখানি সম আয়তনের সরি উপুড় করিয়া চাপা দাও। বেশ করিয়া দড়ি দিয়া বন্ধন কর। এঁটেল মাটি দিয়া সমগ্র যুগ্ম সরিটিকে আবৃত করিয়া ফেল, যেন কোথাও এতটুকু ফাঁক না থাকে এবং মাটির প্রলেপ যেন তিন আঙুল পুরু হয়। রৌদ্রে উহা শুষ্ক কর। এক হাত গভীর একটা গর্ত কর। ১০০ খানি বিলু-ঘুঁটে সংগ্রহ কর। সন্ধ্যার পর ঐ গর্তে ৭০ খানি ঘুঁটে সাজাইয়া ঐ মাটি-লিপ্ত সরি তাহার উপর রাখ এবং বাকী ঘুঁটেগুলি উহার উপর সাজাইয়া অগ্নি সংযোগ কর। পরদিন প্রত্যুগে, সমস্ত ঠাণ্ডা হইলে, সরি বাহির করিয়া ঔষধ (শৃঙ্গ ভস্ম) সংগ্রহ করিবে। এই প্রক্রিয়াকে পুটপাক বলে। ঘুঁটে কমবেশী বা গর্ত ছোটবড় হইলে, বিশেষ ক্ষতি নাই।

এই ঔষধ একমাত্রা সেবনের পর, ৫নং মুষ্টিযোগ এক মাত্রা ব্যবহার করিলে বেশ ফল হয়। ইহা পূর্ণমাত্রা।

১১। হরিताल ভস্ম অর্দ্ধ যব মাত্রায়, ১০ তোলা অপামার্গ মূলের রসের সহিত একবার মাত্র সেবা। ইহাতে নাড়ী কখনও দমিয়া যাইবে না এবং খাল ধরা প্রভৃতির যন্ত্রণা বিকটভাবে হইবে না। ইহা পূর্ণমাত্রা। গর্ভিনীকে সেবন করাইবে না।

হরিताल প্রভৃতি উপরসকে কোনও আকারে ব্যবহৃত করিবার পূর্বের শোধন করা প্রয়োজন। বংশপত্রী হরিताल ছোট ছোট খণ্ড করিয়া এক সপ্তাহ চূণের জলে ফেলিয়া রাখিলে শোধিত হয়। ভস্ম করিতে হইলে, শোধিত হরিताल ২১০ তোলার কম খেন লওয়া না হয়। যতটা হরিताल তাহার ৩২ গুণ অশ্বথ গাছের শুষ্ক ছাল এবং ঐ ছালগুলি ধরে এমন একটা শক্ত ভাঁড় বা কলসী সংগ্রহ কর। কলসীটির ৩ ভাগ অশ্বথ ছাল দিয়া পূর্ণ কর এবং তাহার উপর শোধিত হরিतालগুলি রাখিয়া বাকী ছালগুলি তাহার উপর চাপাইয়া দিয়া, একটা সরি দিয়া কলসীটির মুখ বন্ধ কর। মাটির প্রলেপ দিয়া কলসী ও সরির সংযোগস্থল বায়বদ্ধ কর এবং শুকাইয়া লও। সূত্র অগ্নিতে দুই প্রহর অবিচ্ছিন্নভাবে কলসীতে জ্বাল দাও। চুল্লী এবং কলসী প্রভৃতি শীতল হইলে, ঈষৎ হরিদ্রাভ হরিताल ভস্ম সংগ্রহ কর।

১২। জারিত অভ্র	...	২ ভাগ
জারিত লৌহ	...	২ "
ফটুকিরি	...	৪ "
শোধিত বংশপত্রী হরিताल		১২ "
জারিত স্বর্ণ	...	১ "

হরিताल ও ফটুকিরি সূক্ষ্ম চূর্ণ করিয়া একত্রে আলতা ভিজান জলে বেশ করিয়া মাড়িয়া রৌদ্রে শুকাইয়া রাখ। পরদিন আবার আলতার জলে

মাড়িয়া রৌদ্রে শুকাইয়া রাখ—এইরূপ ৭ দিনে ৭ বার ভিজাইবে এবং শেষ দিনে, সম্পূর্ণ শুক হইবার পূর্বে ঐ মিশ্রিত দ্রব্যটিতে একটি গোলক প্রস্তুত করিয়া শুকাইতে দাও। খুব শক্ত দেখিয়া দুইখানি বড় এক মাপের শরা লও। একখানি শরাতে, অর্দ্ধেক জারিত অভ্র রাখ এবং অল্পের উপরে জারিত লৌহের অর্দ্ধেকটা রাখ। তৎপরে, ঐ চূর্ণের উপরে সেই গোলকটি রাখিয়া, জারিত লৌহের বাকী অর্দ্ধেক চাপাইয়া দাও ও তরুণি জারিত অভ্র বাকীটা ছড়াইয়া দাও। এইটুকু লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে গোলকটি যেন লৌহ-অভ্রের চূর্ণ দ্বারা সম্পূর্ণ আবৃত হয়। এক্ষণে, দ্বিতীয় শরাখানি সাবধানে উহার উপর উপুড় করিয়া চাপা দিয়া বেশ করিয়া বাঁধিয়া, ৩ আঙ্গুল পুরু এঁটেল মাটির প্রলেপ দিয়া সমস্তটা বেশ করিয়া ঢাকিয়া ফেলিবে ও রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে। ভিতরের গোলকটি যেন স্থানচ্যুত না হয়, তজ্জন্ম খুব সাবধানে হস্ত-চালনা করা উচিত। মাটি লিপ্ত ঐ মুনাটি গজপুটে বিলম্বুটে দিয়া পুড়াইয়া ঠাণ্ডা হইলে মুনাটি সাবধানে বাহির করিয়া সন্তর্পণে খুলিবে। শরার গাত্রসংলগ্ন হরিদ্রাভ ঔষধটি সংগ্রহ করা, এক্ষেত্রে প্রয়োজন। ঐ হরিদ্রাভ ঔষধের সহিত সিকি ভাগ ওজনে জারিত স্বর্ণ বেশ করিয়া মিশাইয়া লইতে হইবে।

এই ঔষধ অর্দ্ধ যব মাত্রায়, ১০ তোলা আপাং মুলের সহিত (উত্তমরূপে পিষ্ট করিবার পর), শীতল জল সহ সেব্য। যতই বমি হউক এই ঔষধ কিছুতেই সম্পূর্ণভাবে উঠিয়া যায় না এবং যেটুকু থাকে তাহাতেই সুপ্রচুর কাজ হয়। এক্ষণে কোনও ক্ষেত্রেই এক মাত্রার বেশী ঔষধ দিবার প্রয়োজন

নাই। কিন্তু এই ঔষধ সেবনের পরেই ৫০ নং মুষ্টিযোগটি প্রয়োগ করিতে হয়। অবশ্য মুষ্টি-যোগটি বমি হইয়া উঠিয়া যাইতে পারে। সেক্ষেত্রে, যাহাতে এক মাত্রা ঔষধ পেটে থাকে সেইরূপ চেষ্টা করা কর্তব্য। একটীমাত্র মাত্রা পেটে থাকিলেই, রোগীর মৃত্যুভয় সম্পূর্ণরূপে দূর হয়।

ইহা পূর্ণমাত্রা। গভিনীকে এ ঔষধ দেওয়া নিষেধ।

পথ্য : মৌরীর জল লবঙ্গ ভিজান জল পুদিনা শাক (শুক) ভিজান জল, ডাবের জল, বার্লি প্রভৃতি তরল পানীয় সামান্য সামান্য পরিমাণে কিন্তু বারে অধিক চলিবে। মূত্রকর, সহজপাচ্য, বলকর, স্নিগ্ধ, বায়ু-উপশমকর গুণগুলির দিকে লক্ষ্য থাকিবে। এইগুলিও ঔষধের কাজ করিবে।

নিবন্ধন ৪ (১) প্রত্যেক সম্পন্ন গৃহস্থের বাড়িতে ৮ ও ১০ নং ঔষধগুলি তৈয়ারী থাকা উচিত, (২) প্রত্যেক 'ইউনিয়ন বোর্ড' ও 'উদ্ভিদ বোর্ড'-এ ৮, ১০ ও ১১ নং ঔষধগুলি প্রস্তুত থাকা উচিত; কারণ খরচ কিম্বা হান্সামা উহার বাবতে খুব বেশী নয়, অথচ উপকার প্রচুর, এবং (৩) গ্রামস্থ কোনও না কোনও কবিরাজ মহাশয়ের অন্ততঃ ১২ নং ঔষধটি প্রস্তুত করিয়া রাখা উচিত। গৃহস্থের দ্বারা এইটী প্রস্তুত হইবার আশা একরূপ অসম্ভব। অথচ, ঔষধটি তৈয়ারী থাকিলে কবিরাজ মহাশয়ের সুশ্রবণ এবং অর্পণাভ দুইই হইবে। যে কোনও বিকারগ্রস্ত হতাশ রোগীকে ১ রতি মাত্রায় সমপরিমাণ মৃগনাভি যোগে উপযুক্ত সহপান সহিত প্রয়োগ করিলে, আশ্চর্য্য ফল পাওয়া যাইবে। ইহা ব্যতীত, মূবার মধ্যে হরিদ্রাভ ঔষধ ছাড়া, কঠিন কৃষ্ণাভ যে ভস্ম পাওয়া যায় তাহা কুষ্ঠ ও বাতরক্তের একটি শ্রেষ্ঠ ঔষধ।—লেখক।

চক্ষন

এক রকম ছোট ছোট পোকা আছে, তারা Bacteria খেয়ে ফেলে এবং সব প্রাণির নাড়ি ভুড়ি মধ্যে থাকে, এগুলো এত ছোটো যে মাইক্রস্কোপ দিয়েও দেখা যায় না। Dr. F. D'Herolle এই পোকাকুলোর নাম দিয়াছেন Bacteriophage, কেননা এরা Bacteria গুলিকে খেয়ে ফেলে। এক রকম আছে শুধু এক রকম Bacteriaই খায় কিন্তু অণু গুল অনেক রকমই খায়।

পেটের কোন অস্থি, যেরকম টাইফয়েড, কলেরা ইত্যাদিতে Bacteriaর দ্বারা অনেক মারে।

এপিডেমিক এই রকম করে আরাম হয় :—

কোন একটা লোকের দ্বারা একটা অস্থির জীবাণু এল, এইটা সকলের মধ্যে গেল এবং চারিদিকে ছড়িয়ে গেল। প্রথম যার হয় তার পক্ষে এটা খুব খারাপ, তার পর একটা রোগী হয়ত মারলো, তার থেকে Bacteriophageটা চারিদিকে ছড়িয়ে গেল এবং epidemic বন্ধ হয়ে যায়। এই রকম করে যদি একজনের থেকে Bacteriophageটা ছড়িয়ে পড়ে তাতে epidemic সেরে যায়, এটা একটা গ্রামে পরীক্ষা করে দেখা হয়েছে।

মনের সঙ্গে ব্রেনের কি সম্পর্ক এই নিয়ে অনেক দিন থেকে Philosopherদের মধ্যে আলোচনা হচ্ছিল। এখন ঠিক করা হয়েছে যে মন আর ব্রেন দুটা আলাদা জিনিষ নয়, একই জিনিষ। ব্রেনের

মাঝে অনেক ছোট ছোট cells আছে, সেই cells গুলির কাজ হল মন। ইহাতে দেখা যাচ্ছে যে যার যত বড় ব্রেন হবে তার তত বেশী মনের জোর থাকবে, কিন্তু তা নয়, Napoleonএর Brain সাধারণ লোকের ব্রেনের চেয়েও ছোট ছিল।

ছোট ছোট জিনিষ মনে রেখে কোন দরকার নাই, এতে ব্রেনের জোর শীঘ্র কমে যায়, তার চেয়েও দরকারি কথা মনে রাখা ভাল। এই ব্রেনের power অনেকটা Nerveএর উপর নির্ভর করে। খারাপ খাবার, মত্ত, তামাক, বেশী ঘুমান ইত্যাদিতে ব্রেনের শক্তি শীঘ্র কমে যায়, তাতে Blood pressure করে এবং শীঘ্র মানুষ বুড়া হয়ে যায়।

চা এবং কফি খাওয়াটা সকল লোকের পক্ষেই ভাল মনে হয় না, বিশেষ কোরে বৃদ্ধ লোকের পক্ষে, উহা ভয়ানক খারাপ Journal of the Iowa State Medical Society ব'লে একটি কাগজে এইটি লেখে। যখন লোকের বয়স হয় তখন চা ইত্যাদি খেলে নার্ভ শীঘ্রই খারাপ হইয়া যায়।

Caffein হার্টের শক্তি নষ্ট করে দেয় এবং এই রকম করে রক্তের চাপটা আরও বাড়িয়ে দেয়, এবং blood vesselএর ও অনিষ্ট করে।

বৃদ্ধদের চা ইত্যাদি খাওয়া বন্ধ করা উচিত, শুধু যে নার্ভ নষ্ট করে সে জন্ত নয়, এরা blood pressureএরও অনেক খারাপ করে।

বর্তমান খাদ্য সমস্যায় কয়েকটি ঔষধ

আজ কাল আবার বৃদ্ধ বনিতা সকলেই অতি সামান্য পরিশ্রমে কাতর হইয়া পড়ে। তাহাদের অবসান ক্রিষ্ট মুখের দিকে চাহিলেই মনে হয় যে, তাহাদের দেহে প্রকৃত জীবনী শক্তি নাই। তাহাদের এই অবসাদের মূলে দেহের যে দীনতা আত্ম গোপন করিয়া রহিয়াছে তাহার অনুসন্ধান করে কে? পারিপাকের অভাবে প্রায় সকলেরই শরীর ক্রমে ক্রমে এত জীর্ণ হইয়া পড়ে যে, অতি সাধারণ খাদ্যও তাহারা তখন হজম করিতে পারে না। ইহার ফলেই ক্রমশঃ অম্ল, স্নায়বিক দৌর্বল্য, অবসান প্রভৃতি উপস্থিত হয় এবং দেহকে যৌবনেই জরাজীর্ণ করিয়া প্রবংশের পথে নিয়া যায়। সচরাচর আমরা বাহ্যে খাই তাহাতে “ভাইটামিন” থাকেনা বলিলেই চলে। বর্তমান অর্ধ-সহস্রকের দিনে যাহাতে “ভাইটামিনের” পরিমাণ বেশীর ভাগ আছে, যেমন, দুগ্ধ, যুত, জীবিত মৎস্য ইত্যাদি তাহা দৈনন্দিন খাদ্য গ্রহণ করাও সকলের পক্ষে সম্ভবপর নয়।

দেহকে পরিপুষ্ট রাখিতে হইলে “ভাইটামিন” নিত্য আবশ্যক। ইহার অভাবেই যত জটিল রোগের সৃষ্টি—হইয়া থাকে। এই কারণের বেঙ্গল ইমিউনিটি লেবরেটরীর বহুদর্শি চিকিৎসকগণ বহু গবেষণায় “ভাইটামিন” পূর্ণ “রেডিয়েটেড মল্ট” নামক একটি উপাদেয় খাদ্য আবিষ্কার করিয়াছেন। ইহা খাইতে বেশ সুস্বাদু। সর্বাবস্থায় সকলেই উহা খাইতে পারে। ইহা মল্ট একষ্ট্রাক্ট, ইরাডিয়েটেড কল্টারিগ, ইষ্ট প্রভৃতি সম্বলিত আধুনিক বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত শ্রেষ্ঠ ভাইটামিন খাদ্য।

যাহারা ভাইটামিনযুক্ত আহাৰ্য্য গ্রহণে অক্ষম তাহাদের পক্ষে “রেডিয়েটেড মল্ট” (Radiated Malt) একান্ত

ব্যবহার্য্য। ইহা শরীরের প্রাণি নিবারণ করে, এবং উপরোক্ত রক্ত কাশে ক্ষয় প্রভৃতি যে সব দুরারোগ্য রোগ জন্মিতে পারে তাহাদের আক্রমণ হইতে শরীরকে রক্ষা করে। শিশুদিগের এবং দুগ্ধল মাতারও ইহা ব্যবহার করা আবশ্যক। কারণ “ভাইটামিন” শুধু গননাকেই স্বাভাবিক করে না উপরন্তু রমণীর শুভ্রত্বের সাহিত্য উহা নিশ্চয় শরীরে প্রবেশলাভ করিয়া প্রাণ ও জীবনশক্তি বৃদ্ধি করে।

উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে দেহের শক্তি অস্বাভাবিক হয়, তাহা পূর্বেই বলা হইয়াছে, এই শক্তিশূন্য দেহ সংসার সংগ্রামে সম্পূর্ণ বিফল হইয়া যায়। এত অসহন দুর্বল করণার্থ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ বহু পরিশ্রমে “ভাইনোমল্ট” (Vinomalt) নামক একটি উপাদেয় ঔষধ আবিষ্কার করিয়াছেন। ইহা ব্যবহার করিলে দেহে শক্তি ও মনো আনন্দ উপস্থিত হয়।

সকল প্রকার গুরুতর রোগের পরিণামে রক্তহীনতা উপস্থিত হইয়া থাকে। ঠিক সময় মত দবা না পড়িলে এই রোগ যখন ক্রমশঃ জটিল হইয়া দাঁড়ায়, তখন আর কেহন ঔষদেই কাজ করে না। সম্প্রতি এই লেবরেটরী “হিমো-লিভারেক্স” (Haemo-Liverex) নামক একটি ঔষধ বাহির করিয়াছে। বহু বিখ্যাত চিকিৎসকগণের অভিমত যে; রক্তহীনতায়, ইহা একটি অমোঘ ঔষধ।

রক্তহীনতা ও তৎসং স্নায়বিক দৌর্বল্য, বাল্যের খাদ্যভাব জনিত ক্ষীণতা, দার্বিকালহারা কুস কুসের রোগ, বেরি বেরি ও খাদ্যভাব জনিত দুগ্ধগতা, কঠোর অনাশক্তি ও সর্বাঙ্গীন অবসান প্রভৃতি অবস্থায় এই কোম্পানীর প্রস্তুত “রেডিও হিমোজেন” নামক ঔষধটি বিশেষ কার্য্যকরী।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum) ভ্যাকসিন্ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৫৩ নং প্রসন্নতলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বিনিময়

আনবসন্তকুমার মল্লিকের মৃত্যু

বিলাতের ২রা অক্টোবর তারিখের সংবাদ যে, পাটনা হাইকোর্টের ভূতপূর্ব বিচারপতি আনবসন্ত কুমার মল্লিক হঠাৎ বিলাতে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছেন। তাঁহার শোকসন্তপ্ত পরিবারবর্গকে আমাদের আন্তরিক সমবেদনা জ্ঞাপন করিতেছি।

আন টমাস লিপটিন—বাঁহারা

চা খান তাঁহাদের নিকট লিপটিনের নাম অপরিচিত নহে। সেই কর্মবীর, বাঁহার চায়ের ব্যবসায়ের সাক্ষ্য স্বরূপ পৃথিবীতে ৭০০ দোকান রহিয়াছে ও যিনি সুসজ্জিত দ্রুতগামী প্রমোদ-পোত (yacht). সম্পর্কীয় ব্যাপারে লিপ্ত থাকিতে ভাল বাসিতেন, মৃত্যুকালে ৪,০০০,০০০ পাউণ্ড (চল্লিশ লক্ষ পাউণ্ড) রাখিয়া গিয়াছেন।

আন আকুতোন মুখোপাধ্যায়ের

ব্রজের প্রতিমূর্তি—গত ৩০শে সেপ্টেম্বর সম্ভ্রামের রাজা আন মন্থ নাথ রায় চৌধুরী বঙ্গীয় ব্যবস্থাপক সভার সভাপতি মহাশয় মন্মথ প্রস্তর অবলম্বন পূর্বক প্রতিমূর্তির ভিত্তিস্থাপনা করিয়াছেন ; ইহা চিত্তরঞ্জন এভেনিউতে প্রতিষ্ঠিত হইবে ও ইহার নির্মাণ কার্য কলিকাতার ভাস্কর আলসিকসিওনি কোম্পানির হাতে দেওয়া হইয়াছে। ইহা তামা ও টিন সংমিশ্রণে—‘ব্রজ’ নামক ধাতু দ্বারা নির্মিত

হইবে। উক্ত প্রতিমূর্তির অনুকৃতি বা নমুনা একজন বাঙ্গালী ভাস্করের কৃতিত্ব। ইহা ইটালি হইতে প্রস্তুত হইয়া নবেম্বর মাসে আসিবে বলিয়া আশা করা যায় ও ডিসেম্বর মাসে কলিকাতায় প্রতিষ্ঠিত হইবে। এই প্রতিমূর্তিটি লর্ড ডাফারিনের প্রতিমূর্তির অনুরূপ হইবে।

মহাশ্রাজীকে বিলাতে তাঁহার জন্মদিনোপলক্ষে ৫৭৫ পাউণ্ডের একটি থলে দেওয়া হইয়াছে ও তিনি তাহা বয়ন কার্যে ব্যয় করিবেন বলিয়াছেন।

সঙ্কটত্রাণ-সমিতি আন প্রফুল্লচন্দ্র রায় অধীন পূর্ব ও উত্তর বঙ্গে বখা ও দুর্ভিক্ষ উপলক্ষে এক লক্ষ দশ হাজার টাকা তুলিয়াছেন।

পাটনার সংবাদে প্রকাশ লীলাবতী নাম্নী একটা স্ত্রীলোক গত বুধবার ৩০শে সেপ্টেম্বর রাত্রে বস্ত্রে কেরাসিন তৈল দিয়া অগ্নিসংযোগে পুড়িয়া মারা গিয়াছেন। ইনি ভারত শিল্পমন্দিরের ম্যানেজার শ্রীশর্চানন্দন অধিকারীর স্ত্রী ও তিনটি সন্তানের মাতা।

উদ্‌ভাসমান স্বর্ণ—গত দুইমাসের ভিতর প্রায় সাত লক্ষ তের পাঃ স্বর্ণ বিলাতে রপ্তানি হইয়াছে। যাহাতে বেশী দেরী না হয় তজ্জন্ম এই রপ্তানি বন্ধ করিবার চেষ্টা চলিতেছে। ইহার মূল্য দুই কোটি টাকার উপর ও আরও স্বর্ণ রপ্তানি করিবার কথা চলিতেছে।

জে, এম, সেনগুপ্তের

ভিনিস্বাস্ত্রা— চিকিৎসকদিগের পরামর্শানুযায়ী জে, এম, সেনগুপ্ত মহাশয় ভিনিস্বাইবেন। তথ্য হইতে সুস্থ হইয়া বিলাত আসিবেন ও আগামী ডিসেম্বর মাসের শেষে মহাত্মা গান্ধীর সহিত ফিরিবেন বলিয়া ইচ্ছা প্রকাশ করিয়াছেন।

ডাঃ করুণা চট্টোপাধ্যায়--

আমরা শুনিয়া সুখী হইলাম যে বেলগেছিয়ার কার্মাই-কেল মেডিকেল কলেজে ডাঃ করুণা কুমার চট্টোপাধ্যায় লেপ্টেন্যান্ট কর্ণেল ক্লিনিকাল ও গ্রীষ্মগুণীয় অস্ত্রবিদ্যা সম্পর্কীয় অধ্যাপক হইয়াছেন। ডাঃ চার্লি জি আমাদের একজন বড় দরের অস্ত্র বিশারদ ও ২৫ বৎসরের বেশী অস্ত্রশাস্ত্রে অধ্যাপনা করিতেছেন। তাঁহার গ্রীষ্মদেশ সংবলিত অস্ত্র বিদ্যা (Tropical Surgery) সম্পর্কীয় পুস্তক এই বিষয়ের একটি অত্যন্ত পুস্তক। ছাত্রদের শিক্ষার যে বিশেষ সুবিধা হইবে সে বিষয়ে আমাদের কোন সন্দেহ নাই।

আশ্চর্যজনক অসামান্য ঘটনা

মজঃকরপুরের জৈবান দিকে ২০ মাইল দূরে বাজীদপুর গ্রামে একটা আশ্চর্যজনক ও অসামান্য ঘটনা চন্দ্রগ্রহণের রাত্রে ঘটিতে থপর পাওয়া গিয়াছে। চন্দ্রগ্রহণের সময় গভীর রাত্রে ক্ষুদ্র মজা নদীর বন্ধ জল হইতে প্রায় ১০,০০০ মণ্ডল উঠিয়া ৫০ফুট শুষ্ক ভূমি দিয়া 'বারেনা চর' নামক একটা প্রকাণ্ড স্ফটিক হ্রদে পড়িয়া পড়ে। কোন মণ্ডলটা পনের সের ওজনের কম নহে।

৩০ মাইল সমুদ্রগে

প্রতিযোগিতা

১১ জনের মধ্যে ১১ জন শেষ পর্যন্ত পৌঁছিয়াছিল। প্রাতে ৭:১৬ মিনিটে আরম্ভ হয় ও তন্মধ্যে

আহিরীটোলা ক্লাবের সুধীর কুমার ঘোষ ১৫:৩০ সেকেন্ডে পৌঁছায় ও প্রথম স্থান অধিকার করেন। শ্রীজ্ঞানচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় (ই, আই, আর) সুকুমার চন্দ্র ঘোষ (শশ্মানেশ্বর) শেখ হুসেমান (যুথব্রট) যথাক্রমে দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থান অধিকার করিয়াছেন।

কনীন্দ্র রনীন্দ্রনাথ ও মহাত্মা

মহাত্মা গান্ধীর জন্মতিথি উপলক্ষে কবি সম্রাট রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর নিম্নলিখিত বাণী প্রেরণ করিয়াছেন।

“আমাদের দেশের উপর সবচেয়ে যে বড় শত্রু প্রভু করিতেছে, তাহা হইতেছে অজ্ঞতা ও কুসংস্কার জাতিভেদের গোড়ামী ও ধর্মের অন্ধতা। সমুদ্র-পারের যে প্রভু বিদেশীদের মধ্য দিয়া আমাদের উপর শাসন করিতেছে, এই সমস্ত অজ্ঞতা ও সংস্কারের বিদেহ তাহার অপেক্ষা অনেক বেশী কঠোরতর। এই সমস্ত অমঙ্গলের যতদিন মূলোচ্ছেদ না হইবে, ততদিন আমরা ভোচের অধিকার ও সুবিধা লাভের প্রত্যাশায় যতই বিবাদ করি না কেন, প্রকৃত স্বাধীনতা আমরা কিছুতেই পাইব না। মহাত্মা গান্ধী আমাদিগকে এক নতুন জীবনের শক্তি এবং স্বাধীনতা লাভের এক দৃঢ়তর সঙ্কল্পের সাহস দিয়াছেন—আজ সেই গান্ধীজীর জন্মতিথিতে আমাদিগকে এই কথাগুলিই স্মরণ রাখিতে হইবে। অবশ্য আমরা অনুভব করিতেছি যে মহাত্মাজী তাঁহার ব্যক্তিগত নৈতিক জীবনের প্রচণ্ড শক্তি দ্বারা সমগ্র দেশের মধ্যে যে আন্দোলন সৃষ্টি করিয়াছেন এবং ওদাসিষ্ঠ ও আত্ম-বিস্মৃতির পথ হইতে দুর্ভয় সঙ্কল্পের পথে টানিয়া আনিয়াছেন, তাহা একান্তভাবে তাঁহারই সৃষ্ট আন্দোলন; তথাপি আমরা আশা করিতেছি যে, সমগ্র জাতির নিদ্রিত মনের এই জাগরণের ফলে

ভারতকে সমস্ত সামাজিক দুর্গতি হইতে উদ্ধারের সাহায্য করিবে এবং ভারতের পূর্ণতা লাভের পথে যে বাধা আছে, তাহা দূর হইয়া যাইবে।”

লণ্ডনে মহাত্মাজীন্ জন্মতিথি

মহাত্মাজীর জন্মতিথির প্রাক্কালে ইংলণ্ডস্থিত ভারতবাসীগণ মহাত্মাজীকে একটা জনসভায় অতিনন্দিত করেন এবং তাঁহাকে ৫৭৫ পাউণ্ড উপহার দেন।

শ্রীযুক্ত বিঠলভাই প্যাটেল সভাপতির আসন গ্রহণ করিয়াছিলেন। তিনি বলেন যে ভারতের জনসাধারণ ব্যবস্থাপক সভাগুলিতে কে কত সদস্যপদ পাইবে তাহা লইয়া মাথা ঘামাইতেছে না। কি করিয়া তাহারা অনশনে মৃত্যু হইতে রক্ষা পায় উহাই তাহাদের চিন্তার বিষয়।

বিবেকানন্দ মিশনের নবমন্দির-প্রবেশ

শ্রীরামকৃষ্ণ-সারদা মঠ, বিবেকানন্দ মিশন ও বিবেকানন্দ লাইব্রেরী মিশনের নবপ্রতিষ্ঠিত মন্দিরে, ৮২নং চিৎপুর ব্রিজ এপ্রোচ (বাগবাজার ট্রাম ছাড়িবার পার্শ্বে রামকৃষ্ণ লেনের উত্তর সীমায়) ঠিকানায় শুক্রবার ১৫ই আশ্বিন ২রা অক্টোবর স্থানান্তরিত হইয়াছে। মঠের ভক্তগণ, মিশনের সভ্যগণ ও বন্ধুবান্ধবগণ স্থান পরিদর্শনটীর বিষয় অনুগ্রহ পূর্বক লক্ষ্য রাখিবেন।

স্বাধীনতার সঙ্কল্প

নিখিল ভারত কংগ্রেস লীগের অভিনন্দনের উত্তরে গান্ধীজী বলেন,—স্বাধীনতার সাধনায় ভারত তাহার শাসকদের রক্তপাত করিতে চাহে না। কিন্তু

আমি একথা বলিবই যে, স্বাধীনতার দাবী সুপ্রতিষ্ঠিত করিবার জন্ত সে নিজের রক্ত ঢালিয়া গঙ্গানদী বহাইতেও কিছুমাত্র ইতস্ততঃ করিবে না।

কবীন্দ্র রবীন্দ্রনাথের সপ্ততি- তম জন্মোৎসব

কবীন্দ্র রবীন্দ্রনাথের সপ্ততিতম জন্মোৎসব অনুষ্ঠান উপলক্ষে যে পরিষদ গঠিত হইয়াছে তাহাতে সভা গ্রহণ করা হইতেছে। এরূপ জানা গিয়াছে যে বিভিন্ন সম্প্রদায় হইতে বহুলোক সভা শ্রেণীভুক্ত হইতেছেন। যদি কেহ সভা শ্রেণীভুক্ত হইতে ইচ্ছা করেন তবে তাহাকে সভা শ্রেণীভুক্ত হইয়া নির্দিষ্ট ফরম পূর্ণ করিয়া এবং ৫৭ টাকা চাঁদা দিয়া সভা হইতে হইবে। ইহাদ্বারা জন্মোৎসব উপলক্ষে কতকগুলি সুবিধা ও সুযোগ লাভের অধিকারী হইতে পারা যাইবে।

সভাশ্রেণীভুক্ত হইবার ফরম ও সভাশ্রেণীভুক্ত হইলে কি কি সুবিধা পাওয়া যাইবে এবং উৎসবের কার্যক্রম সম্বলিত সচিত্র স্মারকলিপি নিম্নলিখিত ঠিকানায় লিখিলে পাওয়া যাইবে :—

শ্রীযুত অমল হোম, যুগ্ম সম্পাদক “রবীন্দ্রনাথের সপ্ততিতম জন্মোৎসব অনুষ্ঠান পরিষদ” সেন্ট্রাল মিউনিসিপ্যাল অফিস, কলিকাতা।

মহাত্মাজীন্ উক্তি

শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরিয়া নিপীড়ন করিবার অপরোধে আমি ভারতের দরিদ্রতম ধান্ধের ও দরিদ্রতম অস্পৃশ্যের কাছে হাঁটু অবনত করিতে ইচ্ছুক। এমন কি আমি তাহার পায়ের ধূলা মুখিয়া দিতে প্রস্তুত আছি। কিন্তু আমি যুবরাজের কাছে দূরে থাকুক স্বয়ং মহামাণ্ড সন্ত্রাটের কাছেও দণ্ডবৎ

হইতে প্রস্তুত নহি। উহার একমাত্র কারণ এই যে তিনি ক্ষমতামদদপ্তরের প্রতীক। আমি নিজে হস্ত-পদতলে পিষ্ট হইব, কিন্তু তাঁহার কাছে দণ্ডবৎ হইব না। তবে আমি যদি অজ্ঞাতে একটি পিপীলিকাকেও শিষ্ট করি তাহা হইলে আমি তাহার কাছেও দণ্ডবৎ হইতে প্রস্তুত আছি।

কানুলে স্বাধীনতা দিনস

গত ১৪ই আগস্ট তারিখে কানুলে ৮য়ম জুজরীতে আফগান স্বাধীনতা দিবস উৎসব হয়। আফগান-রাজ নাদির সা তাঁহার উদ্বোধন বক্তৃতায় জাসানের ইতিহাস বিবৃত করিয়া আফগানিস্থানের তাভান্তরিক ও বৈদেশিক অবস্থার আলোচনা করেন এবং স্বাধীনতা রক্ষার জন্য প্রজা সাধারণকে সর্বপ্রকার সার্থ বलि দিতে বলেন।

নতুন জাতীয় পতাকা উন্মোচন

কংগ্রেসের পক্ষ হইতে শ্রীযুক্ত সুভাষচন্দ্র বসু ওশে আগস্ট রবিবার দিবস সকাল ৭ ঘটিকার সময় (কোণার্ড সময়) শ্রদ্ধানন্দ পার্কে নতুন জাতীয় পতাকা উন্মোচন করিয়াছিলেন।

এই দিন নির্দিষ্ট সময়ে মকসলের ও কলিকাতার বহু বাড়ী, দোকান ও বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে পতাকা উন্মোচন করা হইয়াছিল।

শ্রীহট্টে নজ্জাঘাত

গত রবিবার সন্ধ্যায় রবির বাজারে (শ্রীহট্ট) ৮ জন লোক বজাঘাতে আহত হয়। তন্মধ্যে ৪ জন তৎক্ষণাৎ মারা যায়। অবশিষ্ট ৪ জনকে পৃথিমপাশা ডিম্পলারীতে পাঠান হয়। তাহারা সেখানে মেরাগালাভ করিয়াছে।

১১ মণ ৭ সের ওজনের সাপ

এক পাহাড়ে সাপ সম্প্রতি বস্তার সময় পাহাড় হইতে নামিয়া আসিয়া কান্দী হিজল বিলে এক আশু শৃগাল ভক্ষণ করিতেছিল। শৃগালের চীৎকারে লোক জড় হয় এবং শ্রীযুক্ত এম রায় গুলী করিয়া সপটিকে মারিয়া কেনেন। প্রকাশ সাপটির ওজন ১১ মণ ৭ সের।

ভাটিনগানে ভারতীয় নিয়োগ

বাজার বন্দা পড়ায় জানসেদপুর টাটার কারখানায় ইউরোপীয় লোকদের স্থানে ভারতীয় নিয়োগ করার ব্যবস্থা হইতেছে। বিলাত হইতে চুক্তি করিয়া আনা হইয়াছে এমন ২৪ জনকে পুনরায় বিলাতে পাঠাইয়া দেওয়া হইয়াছে।

রেলকর্মচারীদের আত্মহত্যা

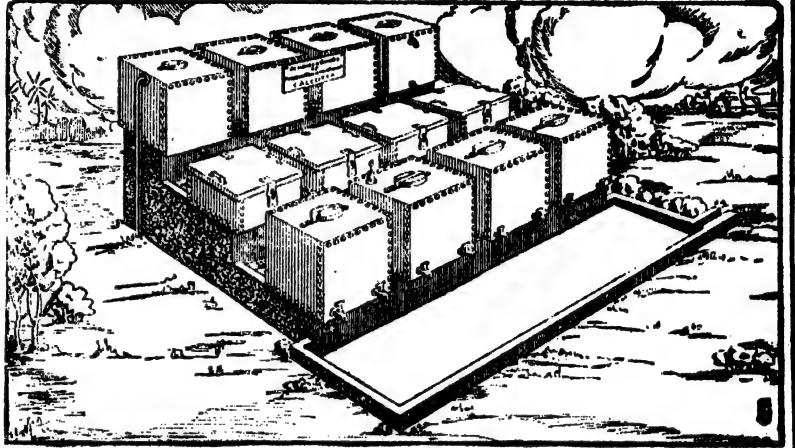
শঙ্কর নামক একটা সামান্য রেলকর্মচারী রেলের দ্বাররক্ষকের কাব্য করিত। মইমনসিংগে উক্ত কর্মচারী যখন ফেশনের বাহিরের ফটক বন্ধ করিয়া রেলগাড়ী আগমন প্রতীক্ষা করিতেছিল ইতদমরে একটা পঞ্চমবয়স্ক বালক ফটক গলিয়া ইঞ্জিনের সম্মুখস্থ হয়; শঙ্কর তৎক্ষণাৎ নিজের জীবন তুচ্ছ করিয়া দৌড়াইয়া আসিয়া ঐ বালকটাকে রেল লাইন হইতে কোনপ্রকারে ছুঁড়িয়া ফেলিয়া দেয় ও বালকটার জীবন রক্ষা করে। বালকটাকে বাঁচাইতে গিয়া নিজে রীতিমত ভাবে আহত হয় ও হাঁসপাতালে নীত হয়; হাঁসপাতালে লইয়া যাওয়ার পর যত্নাযুখে পতিত হয়। ধন্য শঙ্কর! তুমি মরিয়াও আজ জগতের নিকট অমর।

স্কুল কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



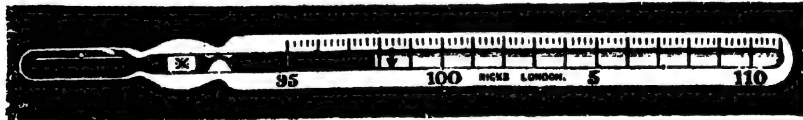
বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিঙ্গ্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের সুবর্ণ পদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিঙ্গ্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কতিয়া দিতে পারি.

সামর্থ্য! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative:—A. H. P. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

পি, ব্যানার্জির
সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেক্সিকন” মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০১০, ভিঃ পিতে ১১১০, ৫০ শিশি ৪০৮, ভিঃ পিতে ৪২৮ টাকা,

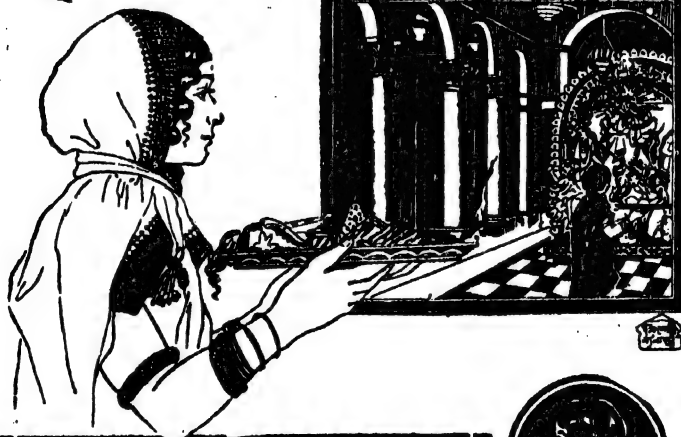
১০০ শিশি ৭৫৮, ভিঃ পিতে ৭৮৮, ১৪৪ শিশি ১০৮৮, ভিঃ পিতে ১১২৮ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিঞ্জাম, ই, আই, আর ; (সীওতাল পরগণা)।

পূজার শ্রেষ্ঠ অঙ্গ ‘স্বরন’



প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ অঙ্গ
‘কেশরঞ্জন’

সম্পাদিত অমৃতসিন্ধু
উপাধিকার
চিরসিদ্ধ শুভফলক

সম্পাদিত অমৃতসিন্ধু
উপাধিকার
চিরসিদ্ধ শুভফলক



থার্মো—ফ্লোজিস্টিন

নিউমোনিয়া প্রুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং
সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস সঞ্চারে
অমোঘ।

E. ইলিমেন্টেলিটিক

ক্লোরন C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সক্রামক
রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং দূষিত বায়ে
অদ্বিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ

৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্ম্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭। কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর
দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মূছা, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মানলনী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২০ টাকা
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৮০ আনা। ফাল্গুন হইতে মার্চ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা : “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা থাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন : কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ না
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ক মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অল্পাল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
তজ্জন্ম আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরত লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের আঙ্গিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি

(সম্পাদিকারী)

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।



(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তিকারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১।।০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১. ; ছোট বোতল ১. টাকা
প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৭০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা পীমার পার্শেলে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিম্নমাদি সম্প্রদায় অত্যন্ত
জ্ঞাতব্য নিম্ন অনগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্য বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত

বটক্রমঃ পাল এণ্ড কোং,

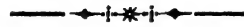
১৩৩ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

ম্যালেরিয়া এবং
অগ্ন্যাগ্ন জ্বরের
সুবিদিত সুপরিচিত সুপরীক্ষিত
অমোঘ ঔষধ
“পাইরেক্স”

প্রতি বৎসর লক্ষ লক্ষ রোগী ইহা সেবন
করিয়া সর্বপ্রকার জ্বরমুক্ত হইয়া
নবজীবন লাভ করিতেছেন।

সাবধান !

পাইরেক্স জাল হইতেছে, কিনিবার সময়
নাম, লেবেল ইত্যাদি দেখিয়া কিনিবেন।



বেঙ্গল কেমিক্যাল এণ্ড
ফার্মাসিউটিক্যাল ওয়ার্কস, লিঃ
কলিকাতা।

Regd. No. C 1134.



আশ্বিন ৩০	কার্তিক ১	কার্তিক ২
কার্তিক ৩	কার্তিক ৪	

শারদীয়ার কদিন—

“জবাকুসুম”

আপনাদের চিত্তশুদ্ধি

ও দেবীর পূজা

করিবার

বাসনা

রাখে।



Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at the New Pearl Press,
157-B, Dharamtala Street, Calcutta.

HEALTH.

(Bengali)

১০ম সংখ্যা।

অগ্রহায়ণ—November.



DWARKIN'S WORLD-FAMOUS
HARMONIUMS
THE GRAMOLA
THE FLUTING

ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়াম

সুন্দর ও স্বাভাবিক অস্বীকার্য

একটি, বীণা, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সকলবিধ বাজনা
আমাদের নিকট প্রাপ্যে অবিধা করে পাওয়া যায়। কোন যন্ত্র
আমাদের জানাইলে সচিব মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son
Grams Musical
Telephone 1051
8 Dalhousie Square, Calcutta

সম্পাদক — ডাঃ শ্রীব্রজেননাথ গাঙ্গুলী, এম. বি
সহযোগী সম্পাদক — শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি. এল
কার্যালয় — ১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বিশ্বেশ্বর রস

দে শীয়া গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা।

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্রীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টর পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন:—

অনুবাদ—“আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না। ইওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ অরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১ টাকা। তিন কোটা ২৮০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ৮০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)
২২৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

হাতি মার্কা

নেফ্রল রিলিফ বাম্
বাতবেদনা, শীর্ণপীড়া, ও ক্ষতরোগের মহৌষধ
প্রতি শিশি ১০ ও ২০।

সর্বত্র পাওয়া যায়।

হেড অফিস—১৮ নং শ্যামপুকুর স্ট্রীট,
কলিকাতা।

পুনঃরায় সাধারণের উপকারার্থে বিতরণ হইতেছে।

কুণ্ডেশ্বরী কবচ

—মাতার প্রত্যাদেশ প্রাপ্ত—

ইহা ধারণে সর্গ রক্ষণ বিপদের হাত হইতে মুক্তিলাভ করা যায়। পুণ্ডরীক সিদ্ধ প্রত্যাক ধনপ্রদ মনুষ্যজি ও ত্রবাণ্ডের অপূর্ণ সাধন। ভক্তিদ্ব্যকারে মন্ত্রপুত কবচ ধারণে মোক্ষদায় জয়লাভ, চাকরী প্রাপ্তি, কাৰ্য্যোন্নতি, দুঃস্বপ্নরোগ-বাধার শাস্তি সৌভাগ্য লাভ, বাবসা বাণিজ্যে উন্নতি, শত্রু-দ্বিগ্ধকে বশীভূত করা ও পরাভূত করা, কলেরা, বসন্ত, প্রেগ, কালার প্রভৃতি মহামারীর হাত হইতে আত্মরক্ষা ও অকাল-মৃত্যু হইতে নিষ্কৃতি লাভ অনায়াসে করা যায়। বন্ধানারী প্ররব্ধী হয়, ভূত, প্রেত, পিশাচ, উগ্রাদ চোর ও অগ্নিভয় হইতে রক্ষা পাটবার ব্রহ্মস্বরূপ, ইহা ধারণে কুপিত গ্রহ স্তম্ভিত হয়, এবং দুরিত্র ধনবান হইয়া থাকেন। মহারাজা ও শ্রীকৃত সম্রাট বাজিগণ এই কবচ ধারণ করিয়া প্রতিদ্বন্দ্বীত্বীয় ফললাভ করিয়াছেন।

কবচকর্তা—**রামমহা আশ্রম**, কুণ্ড পোঃ
বৈষ্ণবধাম, (এস, পি)

কিং এণ্ড কোং

৯০৭এ নং হারিসন রোড, ৪৫, ওয়েলেস্লী স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাপ্রদান্য ত্রিশের মূল্য—

অরিষ্ট ১৮০ প্রতি ড্রাম, ১ হইতে ১২ ক্রমঃ প্রতি ড্রাম, ১৩ হইতে ৩০ ক্রমঃ ১৮০ প্রতি ড্রাম, ২০০ ক্রমঃ ১৮০ প্রতি ড্রাম।

সবল গ্রহ চিকিৎসা—গৃহস্থ

ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২৮ টাকা হয় সংস্করণ

ইনফ্যান্টাইল লিভার—

ডাঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কৃত ইরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাধান মূল্য ২১০ টাকা।

বাক্সালীর গোরবের তিনটি!!!

আপনাদেব

বক্সালক্ষী কটন মিলস্

সস্তা ও টেকসই, মোটা ও মিহি, ধুতি, সাড়ী, জামার ছিট প্রস্তুত করিতেছে।

বক্সালক্ষী সোপ ও ব্লাকস্

সস্তা ও উৎকৃষ্ট গায়ে মাখিবার ও কাপড় কাচিবার সাবান প্রস্তুত করিতেছে।

মেট্রোপলিটন ইন্সিওরেন্স কোম্পানী

জীবন বীমাকারী ও এজেন্টগণকে সর্বাধিক সুবিধা প্রদান করিতেছে।

ভট্টাচার্য্য চৌধুরী এণ্ড কোং

হেড অফিস—২৮ নং পোলক স্ট্রীট, কলিকাতা।

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Bronchitis, Sub-Acute and Chronic.

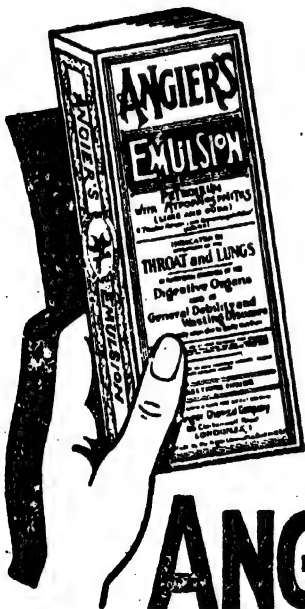
There is a vast amount of evidence of the most positive character proving the efficacy of Angier's Emulsion in sub-acute and chronic bronchitis. It not only relieves the cough, facilitates expectoration and allays inflammation, but it likewise improves nutrition and effectually overcomes the constitutional debility so frequently associated with these cases. Bronchial patients are nearly always pleased with Angier's Emulsion, and often comment upon its soothing "comforting" effects.

Pneumonia and Pleurisy.

The administration of Angier's Emulsion during and after Pneumonia and Pleurisy is strongly recommended by the best authorities for relieving the cough, pulmonary distress, and difficult expectoration. After the attack, when the patient's nutrition and vitality are at the lowest ebb, Angier's Emulsion is specially indicated because of its reinforcing influence upon the normal processes of digestion, assimilation and nutrition.

In Gastro-Intestinal Disorders

of a catarrhal, ulcerative, or tubercular nature, Angier's Emulsion is particularly useful. The minutely divided globules of petroleum reach the intestines unchanged, and mingle freely with intestinal contents. Fermentation is inhibited, irritation and inflammation of the intestinal mucosa rapidly reduced, and elimination of toxic material greatly facilitated.



ANGIER'S Emulsion

Free Samples to the Medical Profession

MARTIN & HARRIS, LTD., ROWLETTE BUILDING, PRINSEP STREET, CALCUTTA.

Proprietors — THE ANGIER CHEMICAL COMPANY, LTD.

সৌন্দর্য্য বিকশিত হয়



সুচিকণ, সুকৃষ্ণ অলকণ্ডে, কুঞ্চিত কুন্তলদামে।

কিসে তাহা হইবে?

বাদগেটের 'ক্যাস্টর অয়েল' কেশতৈলে।

ইহাতে মস্তিষ্ক শীতল নাথাকে।

কিনিবার সময় "বাদগেটের" বলিয়া চাহিবেন

অনেক নকল বাজে তৈস বাহির হইয়াছে।

সর্বত্রই পাইবেন।

বাদগেট কোং, পোষ্ট বক্স ৮৩ কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.



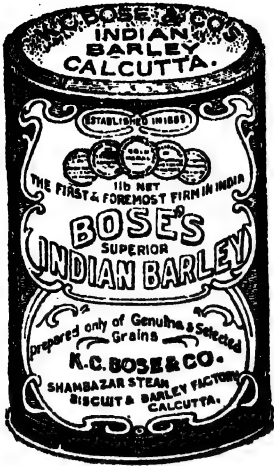
When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the

INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to Agent—J. P. Cromin.

Post Box 2229 CALCUTTA.



স্বাধীনতা সংগ্রামে দেশ—

যখন মাতিয়া উঠিতেছে তখন আপনারাও
বিদেশী বিস্কুট ও বালি বর্জন করিয়া দেশ-
বিখ্যাত ডাঃ মহেন্দ্র নাথ সরকার, ডাঃ প্রতাপ
চন্দ্র মজুমদার, রায় বাহাদুর চুণীলাল বসু
প্রশংসিত স্বনামখ্যাত কে, সি. বসু এণ্ড
কোম্পানীর বিস্কুট, কণ্ঠাওয়ার ও বালি ব্যবহার করিয়া দেশীয়
প্রতিষ্ঠানের উন্নতি ও নিজ স্বাস্থ্য রক্ষায় যত্নবান হউন।

K. C. Bose & Co.

2, Kalachand Sanyal Street,
Shambazar, Calcutta.

কল্যাণপুর চুণ!

কল্যাণপুর চুণ!

প্রসিদ্ধ ও অভিজ্ঞ বাঙ্গালী ইঞ্জিনিয়ার তত্ত্বাবধানে, বাঙ্গালীর দ্বারাই পরিচালিত ও সম্পূর্ণ বাঙ্গালীর
কারবার!!!

বাটী নিৰ্ম্মাণের জন্ত সৰ্ব্বাপেক্ষা উপযোগী। সম্ভায় এত ভাল চুণ আর পাইবেন না।

হেড অফিস—১৭ নং ম্যাক্সে লেন, কলিকাতা।

কারখানা—ডিহিরি-অন-সোন

চুণের বনি—বেনজারি—D. R. L. R.

ইউক্যালিপটাস নিমগ্নলব্ধ চিরতা লৌহাদি পুথিবার শ্রেষ্ঠ জ্বরদ্রব ধাতুউদ্ভিজ্জের সমন্বয়ে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া, দুরারোগ্য, প্ৰীহায়কুণ্ডযুক্ত বিষম ও বিশিষ্ট জীবাণু নষ্টকালজ্বরের অত্যন্ত নূতন অব্যর্থ ঔষধ
ইউক্যালিপটাসের সাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপচা জলপান প্ৰীহায়কুণ্ড আরোগ্য, অন্যান্য জ্বরদ্রব
শিশি ১৮. মাঃ ১৮. তিন শিঃ একদে, অতিরিক্ত মাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেং
ব্যাঙ্ক—ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাখডাঙ্গা, কুচবিহার



সবাই

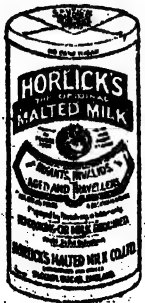
এক মত

অ্যালেরিয়ার আক্রমণের পর, কিস্বা অপরাধী কোনো জীবাণুর দ্বারা সৃষ্ট ব্যাধিতে, স্নায়বিক শক্তির সমধিক হ্রাস হয়। এই সব ব্যাধির প্রকোপ ভারতেই বেশী। আজ চিকিৎসকেরা সমস্বরে বলেন যে, রোগ সারিতেছে না, অবিরত স্নায়ু ক্ষয় হইতেছে, ইহার একমাত্র উপায় স্বাস্থ্যকর তরল পদার্থ পান।

● রোগ সারিবায় মুখে হালিকের বিশেষ উপকারিতা চিকিৎসকেরা বুঝেন এবং যে ক্ষেত্রে সম্ভব ইহার বিধান দেন

হালিক্স বিধান দেন। ইহা জীবাণুশূণ্য সারবান গো-দুগ্ধ ও সযত্নে নির্বাচিত গোধূম ও যব হইতে বহিষ্কৃত malto-dextrins এর সংযোগে প্রস্তুত। হালিক্সে যথেষ্ট ভাইটামিন আছে—সুতরাং ইহা সহর হজম হইয়া দেহের পোষণ করে।

দেহ পুষ্টির অভাব যেখানে, খাণ্ডবহা নালীর যে কোনও রোগে, গর্ভাবস্থায়, যখনই হজম করিবার যৎসামান্য চেষ্টায় দেহের বিশেষ পরিপুষ্টি সাধন হওয়া আবশ্যিক, তখনই হালিক্স অতুলনীয়।



সারা পৃথিবীর
চিকিৎসকেরা
ওরুপ ক্ষেত্রে

HORLICK'S
The original Malted Milk



স্ত্রী

খিটখিটে হ'লেই

“আশোকা” চাই!

তার সে-সব অশুথ কথা

খুলে বলতে পারে না।

“আশোকা” সকল

প্রকার স্ত্রীরোগে আশু ফলপ্রদ।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিমিটেড,
কলিকাতা।

ডাক্তার সুন্দরামোহন দাস প্রণীত

১। সরল ধাত্মশিক্ষা ও কুমার
তত্ত্ব

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টা চিত্র

ধাত্মী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক ঝুলের

পাঠ্য বুল ২০ মাত্র।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ।

মূল ১০০ মাত্র।

৩। রুদ্ধা ধাত্মী রোজ নামচা

মূল ১২ মাত্র।

প্রাপ্তিস্থান—১৭নং রাজ দাণ্ডে স্ট্রীট, কলিকাতা।

কলিকাতা টয়লেট প্রডাক্টস লিঃ

এই কারখানা

কলিকাতা সোপ লিঃ

বিশেষজ্ঞ ও কস্মীগণ দ্বারা প্রতিষ্ঠিত ও পরিচালিত।

এখানে কেবল প্রথমশ্রেণীর সাবান প্রস্তুত হয়

মাথিবার সাবান—তাকি শবান, নীশি, পারুল

ও কস্তুরী।

কাপড় কাচা—নাকলা বোমা

কেবলমাত্র শতকরা চারিভাগের কিছু উর্দ্ধে

'এ্যাসপিরিন' এর কোন মার্কানি নিরাপদ তাহা নির্ণয়ের প্রধান উপায় কি পরিমাণে পাক-স্থলীতে হাইড্রোক্লোরিক এ্যাসিডের সহিত মিশ্রিত হয় ইহা জানা। "মেডিক্যাল টাইমস" পত্রে প্রকাশিত লেবরেটরীতে পরীক্ষার ফল হইতে দেখা যায় যে 'জেনাস-পিরিন'ই এ্যাসিটিল স্যালিসিটিক-এ্যাসিডের শ্রেষ্ঠ ঔষধ।

৩৭ সেন্টিগ্রেড উত্তাপে পাকস্থলীর পটন দ্রাবক সামগ্রীর উপযোগী করিয়া শতকরা ০.২৫ হাইড্রোক্লোরিক এ্যাসিড ব্যবহার করিয়া দেখা যায় যে যেখানে অণুগত সকল নমুনার শতকরা ১৫-২০ পরিমাণে এ্যাসপিরিন ছয় ঘণ্টায় হাইড্রোক্লোরিক এ্যাসিডের সহিত মিশ্রিত হয়। 'জেনাস্পিরিন' ৪ ঘণ্টার কিছু উর্দ্ধে মিলিয়া যায়; ১০ ঘণ্টার পরে ও শতকরা ৬০ ভাগ পরিপাক হইয়াছে।

এই সব কারণে

GENASPRIN

ব্যবস্থা করা দরকার। ইহাই Aspirin এর নিরাপদ নমুনা।

ইহার সম্বন্ধে অধিক কিছু জিজ্ঞাস্তা থাকিলে জেনাটোসেন
লিমিটেড কোম্পানির ভারতীয় এজেন্টদিগকে জানান দরকার।

মার্টিন এণ্ড হারিস লিমিটেড, রাউলেট বিল্ডিং, কলিকাতা।

কিন্মা—গ্রাহামস্ বিল্ডিংস্, ১১৯ পার্শী বাজার স্ট্রীট, ফোর্ট, বম্বে।

বাত ও তজ্জাতীয় রোগসমূহ বাহ্যিক
প্রয়োগের উপকারিতা রক্ত চলাচলের উপর
ক্রিয়ায় বিশেষতঃ সূক্ষ্ম রক্তবহা ধমনীর
উপর ক্রিয়ায় নির্ভর করে।

A NTIPHLOGISTINE

স্নায়ু জনিত
প্রদাহ
পেশীতন্তু
ঘটিত প্রদাহ

জল নিঃসারক
বহিঃপ্রাণিক
কারী

এর প্রলেপ স্নায়ুজনিত এবং পেশীতন্তু
ঘটিত প্রদাহ বিশেষতঃ বগলের ও গ্রীবাদেশের
স্নায়ুগুণ্ডীর নিকটবর্তী স্থানে বিশেষ ফলপ্রদ।
ইহা দ্বারা দীর্ঘ সময় ব্যাপী আত্ম উত্তাপ
পাওয়া যায় এবং ইহা আক্রান্ত স্থানের
আকৃতি অনুযায়ী ব্যবহৃত হইতে পারে।
ইহা শরীরের যে কোন স্থানে রক্তাধিকা ও
যতদূর সম্ভব উপকারিতা আনয়ন করে।

Write for sample and literature

**THE DENVER CHEMICAL
MFG. COMPANY**

163 Varick Street, New York, N. Y.

Muller & Phipps [India] Ltd. Box 773, Bombay.

সঙ্গীতবিজ্ঞান প্রবেশিকা

লাঙ্গল'র সঙ্গীতনিবন্ধক একমাত্র মাসিক

(৮ম বর্ষ-১৩৩৮)

সম্পাদক :--শ্রীগোপেশ্বর বন্দ্যোপাধ্যায়, শ্রীদিনেন্দ্রনাথ ঠাকুর
ও ডাঃ কালিদাস নাগ।

ঘরে বাসিয়া বিনা ওস্তাদে সকল প্রকার গীতবাণ শিখিবার উপযুক্ত এমন মাসিক আর নাই। ইহাতে প্রতিমাসে সকল প্রকার যন্ত্রের শিক্ষাপযোগী বহু উৎকৃষ্ট প্রবন্ধ, ধ্রুপদ, খাল, টম্বা, ঠুংরি, গজল, তেরেনা, আখোর সহ কীর্তনের পদাবলীর সরলিপি ও আধুনিক বাঙ্গলা গানের এবং উচ্চশ্রেণীর হিন্দী গানের তান, লয়, বাঁট, জাতি, ঠাট ও সময় প্রভৃতি নিরূপণ পূর্বক সরলিপি নিয়মিতভাবে বাহির হইতেছে।

মাসিক মূল্য ৩৮০

প্রতি সংখ্যা ১০০

কর্মকর্তা

৮ সি, লালবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। শিশু-মঙ্গল ... রমেশ শর্মা	২৭৫	৫। অপ্রিয় সত্য ... শ্রীবিমলচন্দ্র রায়	২৯০
২। সহরে ও গ্রামে কেমন করিয়া আস্বাদকর উপায়ে থাকিতে হয় ... ডাঃ শ্রীরমেশচন্দ্র রায় L. M. S.	২৭৮	৬। কোষ্ঠ-কাঠিন্য ও তাহার চিকিৎসা ... ডাঃ শ্রীঅতুল রক্ষিত, B. Sc. M. D.	২৯৭
৩। বেগ-ধারণ ... আয়ুর্বেদাধ্যাপক কবিরাজ শ্রীশচীন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায় বিজ্ঞানভূষণ	২৮২	৭। পুরাতন গল্প ... কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী, L. A. M. S.	২৯৮
৪। শিশুদের খাণ্ড ... ডাঃ ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, M. B.	২৮৫	৮। দেশীয় ঔষধের প্রয়োজনীয়তা ... শ্রীননীগোপাল নিয়োগী	২৯৮
		৯। বিবিধ ...	৩০২



নবম বর্ষ]

অগ্রহায়ণ—১৩৩৮ ।

[১০ম সংখ্যা]

শিশু-মঙ্গল

(রমেশ শর্মা)

ভারতবর্ষের দক্ষিণ-পূর্ব কোণে সুমাত্রা, জাভা প্রভৃতি দ্বীপপুঞ্জ। এই সব দ্বীপের ঠিক দক্ষিণে অষ্ট্রেলিয়া। এই অষ্ট্রেলিয়ার দক্ষিণ-পূর্ব কোণে নিউজিল্যান্ড দ্বীপ। ইহার লোকসংখ্যা প্রায় ১০ লক্ষ। ইহা ইউরোপীয় জাতির একটি উপনিবেশ। এখানে শিশুদিগের লালনপালনের জন্তু কুরুপ যত্ন লওয়া হয় আজ তাই বলিব। জাতির ভবিষ্যৎ গৌরব বর্দ্ধিত করিতে হইলে, শিশুর সর্ব প্রকারে উন্নতির প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হয়। আজকাল ইউরোপ, আমেরিকা প্রভৃতি দেশে এই দিকে বেশ লক্ষ্য পড়িয়াছে। দুঃখের বিষয় ভারতবাসী এখনও এই বিষয়ে তেমন মনোযোগী হন নাই। সহরে দুই চারিটা বেবী ক্লিনিক দেখিতে পাওয়া যায়; কিন্তু দুঃখের বিষয় ভারতবাসী মাতাপিতাগণের সেই দিকে বিশেষ ঝোঁক নাই; পরস্তু কর্পোরেশন হইতে যে

বাবস্থা আছে, তাহাতে দেশবাসীগণের তেমন সুযোগও নাই।

নিউজিল্যান্ডে বালকবালিকাগণ যে কেবল মাতাপিতার আদরের ঘন, তাহা নহে, তাহারা দেশের, জাতির, মহা মূগ্যবান সম্পত্তি। এই জন্ত জাতীয় গবর্ণমেন্ট তাহাদের সর্বস্বার্থান উন্নতির প্রতি সবিশেষ মনোযোগী; শিশুর লালন পালন গবর্ণমেন্টের একটি সর্বপ্রধান দায়িত্ব।

আমাদের দেশের স্থায়, সেখানেও শিশু জন্মিলে, আপীসে তাহাদের জন্ম তারিখ, মাতাপিতার নাম ইত্যাদি লিখিয়া রেজিস্ট্রী করিতে হয়—এই নিয়ম বাধ্যতামূলক। সমগ্র নিউজিল্যান্ডে একটি প্রধান নারী এবং শিশু-মঙ্গল সমিতি আছে। ইহা ১৯০৭ খৃঃ স্থাপিত। দেশবাসী কর্তৃক ইহা পরিচালিত। এই সমিতির অধীনে প্রত্যেক ডিস্ট্রিক্টে একটি প্রধান

শিশু-মাস্টার নার্স (ধাত্রী) আছেন। কোন ডিষ্ট্রিক্টে শিশু জন্মিলেই, আপীস হইতে গোপনে ঐ প্রধান নার্সের নিকট তাহার বিবরণ পাঠান হয়। সমস্ত শিশুর মাতাকেই এই নার্সের উপদেশ মত নিজ নিজ শিশুর লালন পালন করিতে হয়। আবশ্যক হইলে মাতা নিজ শিশুকে লইয়া, এই নার্সের উপদেশ লইয়া আইসেন। প্রধান সমিতি হইতে শিশুপালনের সব নিয়মাবলী ছাপা হইয়া বিতরিত হয়। সকলেই ঐ সব নিয়মমত শিশু পালন করেন। ঐ প্রধান সমিতি মাতাদিগকে বিশেষরূপ শিশু পালনের ব্যবস্থা শিক্ষা দেন; বাহাতে শিশুগণ স্বাস্থ্যবান হয়।

তাহাদের প্রণালী অতি সরল।

১। প্রত্যহ নির্দিষ্ট সময়ে শিশুগণকে খাওয়াইতে হইবে।

২। তাহাদিগকে শান্তিতে নিদ্রা যাইতে দিতে হইবে।

৩। আত্মীয় স্বজন শিশুকে আদর সোহাগ করিয়া ঘাঁটিতে পারিবেন না। অনেক ঘাঁটিতে দুর্বল শিশু আরও দুর্বল হয়, সবল শিশুরও স্বাস্থ্যহানি ঘটে।

৪। মাই ছাড়ার পূর্ব পর্য্যন্ত, সমিতি মা এবং শিশুর খাওয়া সম্বন্ধে বিশেষ উপদেশ দেন। শিশু এক বছরের হইলেই প্রায় মাই ছাড়ে।

তারপর পাঁচ বৎসর বয়সে শিশুকে বিদ্যালয়ে পাঠান হয়। আমাদের দেশেও পাঁচ বৎসরে হাতে ধড়ি দেওয়া হয়। স্কুলে, স্বাস্থ্য বিভাগ কর্তৃক লেডি ডাক্তার এবং নার্স নিযুক্ত আছেন। শিশুগণের স্বাস্থ্য তাঁহারা পরীক্ষা করেন। স্বাস্থ্যবান শিশুও দাঁত, গলা, চক্ষু, নাক ইত্যাদি দ্বারা আক্রান্ত হয়; কাহারও বা মেরুদণ্ড বাঁকা

দেখা যায়। এই বিষয় শিশুর মাতাপিতাকে জানান হয় এবং তাঁহারা পারিবারিক চিকিৎসকের দ্বারা নিজ নিজ শিশুর চিকিৎসার ব্যবস্থা করেন।

এখানে একটা কথা বলা আবশ্যিক। আজকাল ইউরোপ, আমেরিকাদি দেশে পারিবারিক চিকিৎসক থাকেন। ইহার বিশেষ সুবিধা এই যে তাঁহারা পরিবারের লোকদিগের স্বাস্থ্য এবং মনের ভাবের বিষয় জানিবার বিশেষ সুযোগ পান। নিত্য নূতন ডাক্তার গৃহের লোকের পূর্ব স্বাস্থ্যের বিষয় কিছুই জানিতে সুযোগ পাইবেন কি করিয়া? এই জগৎ বেশ উপযুক্ত চিকিৎসক প্রত্যেক পরিবারে ঠিক রাখা ভাল। আবশ্যক বোধ করিলে তাঁহারা অন্য চিকিৎসকের সহিত পরামর্শ করিতে পারেন।

বিশেষ পরীক্ষিত প্রণালীতে শিশুগণকে প্রত্যহ শরীর চালনা করিতে হয়। শিক্ষকগণ খেলা এবং ব্যায়াম বিষয়ে উপদেশ দেন।

নিউজিলাণ্ড বিষুব রেখার (Equator) এর ৪০° ডিগ্রির মধ্যে সূত্রাং এখানে গ্রীষ্ম বেশী হইবার কথা। এখানে শীতকালে শিশুদিগকে, দুপুর বেলা গরম কোকো, দুধ বা সুপ (Soup) দেওয়া হয়; কিন্তু চা, কফি দেওয়া হয় না; কারণ এইগুলি অত্যন্ত ক্ষতিজনক পানীয়। চা পরীক্ষা করিয়া কি কি দ্রব্য পাওয়া গিয়াছে দেখ—

শতকরা ২ ভাগ—থিন (Theine)

,, ১৫ ভাগ—ট্যানিন।

,, ৪ ভাগ—পাতলা তৈল পদার্থ (Volatile oil). থিন, কফিনের স্থায় একটা ক্ষার পদার্থ; ইহা কফিনের স্থায় উত্তেজক এবং স্নায়ুগুলীর অবসাদ জন্মায়।

ট্যানিক এসিড অত্যন্ত সংকোচক, অর্থাৎ

ইহার জন্মই চা পানকারীগণের কোষ্ঠবদ্ধ রোগ হয়। ইহা পেপছিনকে উত্তেজিত করে এবং এলবুমেনকে ডালা পাকায়। মোট কথা ইহা হজম কার্যের ব্যাঘাত করে এবং রক্তহীনতা জন্মায়।

পাতলা তৈল পদার্থ, ডিজিটলিসের স্থায় নিদ্রা নষ্ট করে।

কাফিও অত্যন্ত অনিষ্টকারী। ইহাতে—

শতকরা ৭৫ ভাগ কেফিন।

„ ৫.০ ভাগ ট্যানিন।

„ ১৩.০ ভাগ পাতলা তৈল পদার্থ (Volatile oil) আছে। ট্যানিন এবং পাতলা তৈল জাতীয় পদার্থের অনিষ্টকারীতার বিষয় পূর্বেই বলা হইয়াছে। এখন কেফিনের কথা বলা যাউক। ইহা ভীষণ বিষাক্ত পদার্থ; হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া ক্রমশঃ কমাইয়া আনে। চা অপেক্ষা কাফিতে তিন গুণ বেশী পাতলা তৈল পদার্থ আছে। ইহা কেফিন অপেক্ষা অধিক অনিষ্টকারী। এই জন্ম চা অপেক্ষা কাফি অধিক ক্ষতিকারক। কাফি অধিক খাইলে, হজমশক্তি নষ্ট করে, মানসিক উত্তেজনা বৃদ্ধি করে, স্নায়বিক অস্থিরতা আনয়ন করে এবং অনিদ্রা আনে। ক্ষণিক উত্তেজনার পরই, দেহে অবসাদ আসে।

কোকোতে খাদ্যপদার্থ আছে এবং চা ও কাফির স্থায় অনিষ্টকারী নহে। এইজন্ম নিউজিলাণ্ডে ছেলেমেয়েদিগকে শীতকালে, চা, কাফি না দিয়া কোকো, দুধ বা সুপ দেওয়া হয়।

আমাদের পার্কে পার্কে আজকাল শারিরীক ব্যায়াম শিক্ষার জন্ম ব্যবস্থা হইয়াছে; নিউজিলাণ্ডে বেশ শিক্ষিত ব্যক্তির অধিনে ছাত্রগণ খেলা ধূলা বা ব্যায়াম করে।

গ্রীষ্মের সময় সুদক্ষ মেয়ে ডাক্তার এবং নার্সের

অধিনে ছাত্রগণ ১৫ দিন বাহিরে ক্যাম্প কাটায়। এই সময় তাহাদিগকে গ্রীষ্ম ঋতুর উপযোগী বিশেষ খাদ্য দেওয়া হয়, শরীর চালনা করান হয় এবং রৌদ্র গ্রহণ করান হয় (Sun-bathing)। ইহাতে তাহাদের বেশ স্বাস্থ্যোন্নতি দেখা যায়।

সুদক্ষ ব্যক্তির উপদেশ অনুসারে স্কুল গৃহগুলি স্বাস্থ্যকর করিয়া তৈয়ার করা হয়। খোলা বাতাসে বিছালয় খোলা হইয়াছিল, তাহাতে ছাত্রদিগের স্বাস্থ্য এত ভাল হইয়াছিল যে এখন শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য বিভাগ খোলা বাতাসে স্কুলের বন্দোবস্তে মনোযোগী হইয়াছেন।

মনেপড়ে সেই ঋষিযুগের কথা তপোবনে, শাস্ত্র শিখি, সংযত, সুবিদ্বান আচার্যগণের সহবাসে ভারত-বাসী জ্ঞানে, গুণে, কর্মে ও সচ্চরিত্রতায় কেমন পূর্ণ মনুষ্যত্ব লাভ করিত।

আজকাল অস্বাস্থ্যকর গৃহে, বড় সহরে, ছাত্রগণ কি আর স্বাস্থ্যবান হইতে পারে?

ক্রমশঃ ছাত্রগণ বড় হইলে, শিক্ষক দৈনিক শরীর চালনার প্রণালী সব শিক্ষা দেন এবং ঐ সকলের উপকারিতা বেশ করিয়া বুঝাইয়া দেন। প্রতি বৎসর ছাত্রগণের ওজন লওয়া হয় এবং তাহাদের উচ্চতা এবং বক্ষঃস্থলের প্রশস্ততা পরীক্ষা করিয়া দেখা হয় যে ব্যায়াম দ্বারা কিরূপ উন্নতি হইয়াছে এবং উহা খাতায় লিখা হয়। ছাত্রগণের স্বাস্থ্য-হানীর বিশেষ কোন কারণ থাকিলে, শিক্ষক সে সমস্ত জানিয়া প্রতিকারের ব্যবস্থা করেন। ছুটির সময় প্রত্যেক ডিষ্ট্রিক্টের ছাত্র-মঙ্গলাকাজক্ষীগণ, নানা ভাবে ছাত্রগণকে সংশিক্ষা দিবার ব্যবস্থা করেন।

তাহারা বেশ বুঝিয়াছেন যে শিশুকাল হইতেই

শারিরীক উন্নতি বিধানের সঙ্গে সঙ্গে মানসিক উন্নতি
বিধানেরও অত্যন্ত প্রয়োজন।

মনে পড়ে সেই ভারতের গৌরনগর যুগের কথা

যখন ছাত্রগণ ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতেন, যম নিয়ম
এক সঙ্গে সাধন করিতেন। এই ভাবেই পূর্ণ মনুষ্যত্বের

দিকাশ হইত।

সহরে ও গ্রামে কেমন করিয়া স্বাস্থ্যকর উপায়ে থাকিতে হয়।

ডাক্তার শ্রীরমেশচন্দ্র রায়, এল, এম্, এম্।

(I) বাড়ীর পরিচ্ছন্নতা—(CLEAN- LINESS OF HOUSE)

(১) বাহিরে (Out-house)
প্রত্যহ জল ছিটাইয়া, ঝাঁটা দিতে হয়। শুকনা
আবর্জনাগুলি—দূরে আঁস্তাকুঁড়ে ছাই ছাপা দিয়া
দিতে হয়; অথবা পোড়াইতে বা গর্ভ করিয়া প্রত্যহ
পুতিয়া ফেলিতে হয়। পশু বাঁধা থাকিলে, নিত্য
সে যায়গাটি একাধিকবার ধুইয়া, ফিনাইল ঢালিয়া
পরিস্কার করিতে হয়। বাঁশ প্রভৃতি বাজে জিনিষ-
গুলিকে—একটু যায়গা চৌরস করাইয়া, তাহার
উপরে ইট বিছাইয়া, অথবা মাচা করিয়া, সেখানে
সাজাইয়া রাখিবে।

আগাছা জন্মিলে, তাহা উপড়াইয়া, থানা-খোঁদল
থাকিলে, তাহা ভরাট করিয়া, জমিটিকে সমতল করান
কর্তব্য।

(২) বাড়ীর পিছনাংশে—
অথবা, অপরের ও নিজের বাড়ীর মধ্যস্থলে, সরু গলি
বা নর্দমা বা মেথর খাটিবার রাস্তাগুলি—সযত্নে ও
নিত্য পরিস্কার রাখিতে হয়। বাড়ীর পিছনাংশে—

আঁস্তাকুঁড় করিতে ঘুঁটে দিতে, গোরর জমাইতে
বা অদরকারী জিনিষ ফেলিয়া রাখিতে নাই।

(৩) অন্দরে (Zenana) :—নিত্য,
ঘরের আস্রাব ও দরজা-জানালা প্রভৃতির ধূলা মুছিয়া
ঘর দালান প্রভৃতি (বিশেষ করিয়া, কোণগুলি),
পরিস্কার করান চাই। ধূলা বেশী থাকিলে, জলের
ছিটা দিয়া ঝাঁটা দেওয়া কর্তব্য; পরে, ফিনাইলের
জলে মেঝে মোছা উচিত। শয়ন গৃহ, পাকশালা ও
ভাণ্ডার, প্রত্যেকটির জন্ত, স্বতন্ত্র ঝাঁটা ও ঝাড়ন
থাকা উচিত। ঘরের মেঝে-মোছা ছাতাটি মধ্যে
মধ্যে সাবান জলে ফুটান আবশ্যক। ঘরের প্যূপোঁছ,
বাড়ীর বাহিরে, দূরে লইয়া গিয়া, প্রত্যহ ঝাড়িয়া
আনিতে হয়। সপ্তাহে একদিন, ঘর ও দালানের
ঝুল ঝাড়া ও সকল ঘরের সমস্ত জিনিষ সরাইয়া,
সেই সব যায়গা ঝাঁটা দিলে মশার ও মাকড়সার
উৎপাত থাকে না। মাসে একবার সমস্ত ঘর চুণকাম
করান ভাল।

ঘরের দেওয়ালে বা মেঝেতে—ধুথু গয়ার
ফেলিতে; বা তক্তাপোষ প্রভৃতির গায়ে—সিকুনি

মুছিতে নাই। তত্তাপোষের নীচে, অথবা বাড়ীর পাশের গলিতে, অথবা জানালার ঠিক নীচেই, ফলের খোসা, এঁটো পাতা, পানের ছিঁড়া প্রভৃতি যা' তা' ফেলিতে নাই। কচি ছেলেদিগকে বা পালিত জীব জন্তুকে যেখানে-সেখানে মলমূত্রাদি ত্যাগ করিতে দিতে নাই। যেখানে-সেখানে নিজেরা অঁচাইতে বা প্রশ্রাব করিতে নাই, এবং বাড়ীর ভিতরে কোথাও এমন কি ক্ষণেকের জন্তও, অঁস্তাকঁড় করিতে দিতে নাই।

(II) বাড়ীর ময়লা ফেলা— (REFUSE DISPOSAL)

(A) IN VILLAGES

(১) Dry Refuse—তরকারীর খোসা, মাছের কাঁটা, এঁটো প্রভৃতি “শুকনা” ময়লা, সদর বা খিড়কী দরজার পাশে জমাইলে, মাছির উৎপাত বাড়ে; কাক, কুকুর বা বিড়াল তাহা ছড়াইয়া দেয় এবং কতক কতক বাড়ীর ভিতরে আনিয়া ফেলে। এইজন্ত বহুদূরে, একটা গভীর গর্তের মধ্যে, ঐ আবর্জনা ফেলাইয়া,—প্রত্যেকবার আবর্জনার উপরে ছাই বা ঘুরা মাটি ঢাপা দিবে। অথবা নিত্য উহাদিগকে পোড়াইবে। গোবর ও ঢোণা বা অপর পশুর বিষ্ঠা—যত শীঘ্র সম্ভব বাড়ী হইতে দূরে গভীর গর্ত করিয়া তাহার মধ্যে ফেলিয়া, শুকনা মাটি বা ছাই ঢাপা দিবে।

যদি বারম্বার বাহিরে ময়লা ফেলিয়া আসিবার সুবিধা না থাকে, তবে বাড়ীর ভিতরে, একটা বালতিতে শুকনা ময়লা জমা করিয়া, বেশ করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে; পরে ঐগুলি পোড়াইবে বা পুঁতিবে।

(২) Sullage Water—বাড়ীর ভিতরের উঠানের মাঝখানেটা উঁচু ও চারিপাশ ঢালু করিয়া বিলাতি মাটি দিয়া বাঁধাইয়া দিবে। বাড়ীর ভিতরে পাতকুয়া না থাকাই ভাল; যদি থাকে, তাহার চারিদিক ঢালু করিয়া বাঁধাইয়া দিবে। একরূপ করিলে বৃষ্টির, রান্নাঘরের, বাসনমাজা, কাপড় কাচা, স্নান করা প্রভৃতির জল, বাঁধান নর্দমা দিয়া বাড়ীর বাহিরে সরকারী নর্দমায় আসিয়া পড়িবে।

(৩) Kutcha Public Drains :—

গ্রামের সরকারী কাঁচা নর্দমাগুলির না থাকে ঢালুর ঠিক, না থাকে পাড় আস্ত। উহাদের গায়ে বা পাড়ে গাছ জন্মায়, ইন্দুর প্রভৃতিরা গর্ত করে, এবং নর্দমার তলায় পলি পড়ে। তাহা ছাড়া, লোকেরা সেই সরকারী নর্দমায় যাহা-তাহা ফেলে; কাজেই, ঐ নর্দমাগুলি ভরাট হইয়া যায়, বা এলোমেলো ভাব ধারণ করে বলিয়া, তাহাতে স্রোত বহে না। কাষেই, দাঁড়াইয়া দাঁড়াইয়া, ময়লা পচে ও মাটিতে শোষিয়া লোকদের বাড়ীর ভিত্তে বসে। প্রত্যেক গৃহস্থ, নিত্য নিজ বাড়ীর সম্মুখের নর্দমায়, তুঁচাব ঘড়া জল ঢালিলে; এবং সপ্তাহান্তে বা পক্ষান্তে, একবার নিজ নিজ মেথর দিয়া, তাহা হইতে আগছা উপড়াইলে, ইন্দুর-গর্ত ভরাট করাইলে ও “পাঁক” উঠাইলে, নিজেদের স্বাস্থ্য ভাল থাকে।

(৪) পান্থখানা, Latrine, Privy :-

মলত্যাগের জন্ত পাড়ারগায়ে তিন রকমের ব্যবস্থা দেখা যায় :—

(অ) মাঠে মলত্যাগ।—মিউনিসিপ্যালিটি নাই, এমন গ্রামে, বাগানে বা ক্ষেতে মলত্যাগ করিতে হইলে, জলাশয় এবং বসত বাড়ীর বহুদূরে, ও পূর্ব-দক্ষিণদিক ছাড়িয়া, করা যাইতে পারে। এলোমেলো

ভাবে মলতাগ করিলে, দুর্গন্ধ ও মাছির উৎপাত হয় এবং ধুলার দ্বারা রোগ বিস্তার ঘটে। একারণ, একটি খায়গা ঘিরিয়া, তাহার ভিতরে, কয়েক হাত লম্বা, আট-দশ ইঞ্চি চওড়া ও এক হাত গভীর একটা গর্ত খনন করিয়া, তাহাতেই মলতাগ করিবে। এবং মলতাগান্তে, শুকনা মাটি মলে চাপা দিবে। একটি গর্ত ভরাট হইয়া গেলে, তাহার পাশে আর একটি ঐ রকমের গর্ত করিয়া, তাহাতেই মলতাগ করা যাইতে পারে। পরে, এই মাটি উঠাইয়া, ক্ষেত সার স্বরূপ দেওয়া চলে। [রাত্রি কালে, কচি ছেলে ও পীড়িতদের মলমূত্র একটি আলকাংরা মাখান মাটির অথবা পিঁতলের গামলায় ধরিয়া, ঘরের বাহিরে ঢাকিয়া রাখিতে হয়। পরদিন সকালে, সেই মলমূত্র বাটি হইতে বহুদূরে, একটি গভীর গর্তে ফেলাইয়া, মাটি চাপা দেওয়াইবে।]

(আ) মেথর-“খাটা-পায়খানা।”—যে গ্রামে মিউনিসিপ্যালিটি আছে, সেখানে, পাতকুয়া ও পুকুর হইতে বহু দূরে, বাড়ীর পিছন দিকে, এক প্রান্তে, ইহা করিতে হয়। ইহার ছাদ করিবে; নতুবা বৃষ্টির জলে মেঝেতে ময়লা বসিবে। পায়খানার মেঝে, ও ময়লার গামলা থাকিবার বায়গা—এই দুইটি পাকা করিবে; নতুবা, মেঝেতে ময়লা ও জল বসিবে। মেথর খাটিবার দরজাটি—ভাঙ্গা অথবা খোলা থাকিলে, ইন্দুর, মাছি, শূকর, কুকুর প্রভৃতির উৎপাত বাড়ে। মল এবং মূত্র ও শৌচের জলের (sullage water) দুইটি স্বতন্ত্র, বড় গামলা রাখা উচিত, যাহাতে, কখনো দুইটির একটি গামলাও উঠা ছিয়া না যায়। পায়খানার গামলার মল,—মাখায় করিয়া ঢাকা-বালতি সাহায্যে; অথবা, ঢাকা, ময়লা-ফেলা night soil cart দ্বারা মেথররা গ্রামের প্রান্তে,

কোনও নির্দিষ্ট মাঠের গর্তে পুঁতিয়া ফেলিবে। একরূপ মাঠকে trenching ground বলে। পরে, এই মাঠ বা মাঠের ঐ মাটি, চাষ-আবাদের জন্য ব্যবহৃত হইতে পারে। মিউনিসিপ্যালিটির উক্তরূপ ব্যবস্থানা না থাকিলে—গৃহস্থ কর্তৃক, বাড়ী হইতে বহুদূরে, কোন ক্ষেত্রে সাররূপে ঐ ময়লা ব্যবহার করা যাইতে পারে; অথবা বহুদূরে গভীর গর্ত করিয়া উহা পুঁতিয়া ফেলিতে হয়।

(ই) “কুয়া পায়খানা”কে—চিরস্থায়ী করিবার জন্য, অতিশয় গভীর করিয়া, কুয়ার আকারে, প্রস্তুত করা হয়। উহা পরিষ্কার করাও হয় না এবং উহাতে বায়ু চলাচলেরও সুবিধা কম, কায়েই, তাহার ভিতরের জল, মল ও মূত্র চুষাইয়া, নিকটস্থ জলাশয়ে মিশ্রিত হয়; ও দুর্গন্ধে বাটী অস্বাস্থ্যকর করিয়া তুলে।

(B) IN TOWNS.

বড় বড় সহরে, মিউনিসিপ্যালিটি দ্বারা দুই রকমে ময়লা স্থানান্তরিত হয়। প্রথম, ছোট সহরে, septic tank দ্বারা; দ্বিতীয়, খুব বড় সহরে, sewer দ্বারা।

(অ) SEPTIC TANK :—দুই কামরায়ুক্ত একটি বিরাট, পাকা চৌবাচ্চার উপরে, বহু পাকা পায়খানা নির্মিত হয়। লোক সংখ্যার উপরে, চৌবাচ্চার ও পায়খানার আয়তন নির্ভর করে। উপরের পায়খানায়—যতই মল, মূত্র ও শৌচের জল পড়ে, তাহা নিম্নস্থ চৌবাচ্চায় পড়ে। বিশিষ্ট-জাতীয়-জীবানু দ্বারা, কঠিন-মল তরল করানই সেপ্টিক ট্যাঙ্কের উদ্দেশ্য। এই জীবানুরা, ব্যবহৃত হইতেছে, এমন সেপ্টিক ট্যাঙ্কের চৌবাচ্চায় থাকে। এক্ষণে, অপর সেপ্টিক ট্যাঙ্কের জল, এই চৌবাচ্চায় মিশাইতে হয়। যে জীবানু দ্বারা কঠিন মল তরল হয়, তাহারা এই ট্যাঙ্কের সমস্ত মলকে আক্রমণ করে

এবং অল্প সময়ের মধ্যে, কঠিন-মল তরল জলে পরিণত হয়। কিন্তু এই চৌবাচ্ছায় চিরকাল মল ধরিবে, এমন আয়তন ইহার হইতেই পারে না। কাষেই, সেপ্টিক ট্যাঙ্কের আর একটি অংশ করিতে হয়—সেটি বড় বড় ঝামাপূর্ণ একটি অপেক্ষাকৃত ছোট ও অনাবৃত চৌবাচ্ছা, জলপূর্ণ চৌবাচ্ছার বাহিরে। যেমন-যেমন বন্ধ-চৌবাচ্ছায় জলীয়াংশ বেশী হয়, তেমনি-তেমনি তাহা উপছাইয়া, ঝামাপূর্ণ এই খোলা-চৌবাচ্ছায় পড়ে। বাহিরের রোঙ্গ ও হাওয়া পাওয়ায়, এই জলটির দুর্গন্ধ ক্রমশঃ কমে; ও ঝামার রাশির ভিতর দিয়া বাইবার কালীন, ময়লা-পানীয়-জল যেমন কলসীর ভিতরে ফিল্টার হয়, সেই ভাবে, সেপ্টিক ট্যাঙ্কের এই ময়লা-জল স্বচ্ছ, অনেকটা জীবানু-শূণ্য ও দুর্গন্ধহীন হইয়া আসে; তখন এই জল ক্ষেতে ঢালান যায়। যদি সেপ্টিক ট্যাঙ্ক ঠিক মত কায করে, তবে এই জল অনেকটা নিরাপদ হয়; কিন্তু দুঃখের বিষয় সেপ্টিক ট্যাঙ্ক বড় বেয়াড়া জিনিষ—ইতাকে ঠিকমত রাখা খুব বেশী ব্যয় ও শ্রমসাধ্য।

(খ) SEWER—কলিকাতার মত দুই একটি বড় বড় সহরে, মাটির ভিতরে, একমানুষ বা তদপেক্ষা নীচে, এবং তাহার ভিতর দিয়া হেঁট হইয়া মানুষ চলিতে পারে এমন, খুব বড় বড়, ইটের গাঁথনী-করা পাইপ তৈয়ারি করা আছে। এই নলগুলিকে সূয়ার বলে। প্রত্যেক গৃহস্থের বাড়ীর পায়থানায়, syphon pan নামক কাচকড়ার তৈয়ারি গামলা বসান আছে;—এ panএর উপরাংশে, সর্বদাই জল থাকে (water seal); ও উহার গাত্র অতীব মন্থণ। কাষেই, মল পড়িবামাত্রই, উক্ত panএর জলে পড়ে। তাহার পরে, প্রত্যেক পায়থানায় যে

জল ঢালিবার cistern (বা ময়লা জলের চৌবাচ্ছা) উপরে বসান থাকে, তাহার তাতল পরিয়া টানিয়া ছাড়িয়া দিলে, সমস্ত গামলাটি উহার জলে অতীব সুন্দর ভাবে ধৌত হয়;—ময়লাটি বিতাড়িত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে, এই panএর নিম্নাংশে আবার খানিকটা জল জমে। উক্তরূপে, বিতাড়িত পায়থানার ময়লা, পরপর সংলগ্ন পাইপের সাহায্যে, সরাসরি এই সূয়ারে বাইয়া পড়ে। বাড়ী-ঘর ধোয়ানি জল (sullage water), ঘানের ও রান্নার প্রভৃতি জলও (slop water), নন্দনা দ্বারা সরাসরি সূয়ারে পড়ে। এই ভাবে, গৃহস্থের বাড়ীর সকল ময়লাই, সঙ্গতঃ সম্বন্ধে এই সূয়ারে পড়ে। রাস্তায় জল পড়িলে, তাহাও রাস্তার ঝাঁঝির সাহায্যে, সূয়ারে যায়। সূয়ারে বাতায়ত কালীন কঠিন-মলগুলি অনেকটা তবল হয়। পরে, কলিকাতার এই সমস্ত সূয়ারের ময়লা, বিভাধরা নদী-গর্ভে, পাম্পের সাহায্যে, ফেলান হয়। কলিকাতার রাস্তার ও গৃহস্থের বাড়ীর “শুকনা” ময়লা রাস্তার দু-পাশে গাঁথা-চাতালের উপরে টবে (dust binএ) ফেলা হয়। পরে, এই শুক ময়লা-গুলি, ময়লার গাড়ীতে উঠাইয়া, কলিকাতার উপকণ্ঠে ধাপা নামক জলাজমিতে ঢালিয়া, তাহা ভর্ত্তি করান হইতেছে।

III. বস্তি, BUSTEE

যেখানে বহু লোক বাস করে, তাহাকেই বস্তি বলা যায়; কিন্তু, সাধারণতঃ, কাঁচা-ঘরের সমষ্টিকেই বস্তি বলে। বস্তিগুলিতে গরীব ও বেশীর-ভাগ নিরক্ষর লোকেরা থাকে বলিয়া, সেগুলি অত্যন্ত নোংরা হয়। এই জন্য, কি ভাবে বস্তি প্রস্তুত

করিলে, সেগুলি স্বাস্থ্যপ্রদ হয়, তাহা বলা যাইতেছে।
—(১) জলা জমি, নিম্নভূমি, পলিপড়া জমি বা পুকুর-
বুজান জমিতে বস্তু করিতে নাই। অপেক্ষাকৃত
উচ্চ ও শুষ্ক ভূমিতে বস্তু নির্মাণ করিতে হয়। (২)
নিয়ম করিয়া, লাইনবন্দী করিয়া, ঘর উঠাইবে। (৩)
প্রত্যেক দুইটি বাড়ীর মধ্যে, অন্ততঃ দশ ফিট যায়গা
খোলা রাখিতে হইবে; এবং প্রত্যেক সারের বাড়ীর
সম্মুখে ও পশ্চাদ্ধিকে, পনের-ফিট চওড়া পাথরের বা
পাকা রাস্তা করিতে হইবে। (৪) মল ও তরল
ময়লা নিকাশের জন্ত সমস্ত চাকলাটিতে মাটির नीচে
পাকা ড্রেন (sewer) করাইয়া দিতে হইবে; এবং

শুকনা-ময়লা জমাইবার জন্ত, পাকা-চাতাল করাইয়া
চাকনি দেওয়া dust bin রাখিতে হইবে। প্রত্যহ,
মেথররা এই dust bin-এর ময়লা উঠাইয়া লইয়া
যাইবে। যদি অর্থ বা সামর্থ্য না কুলায়, তবে
রাস্তার দু'পাশে, ড্রেন (এমন কি, কাঁচা-ড্রেন)
করাইয়া দিতে হইবে। এমন অবস্থায়, পূর্ববর্ণিত
উপায়ে, প্রত্যেক গৃহস্থকে ময়লা পুঁতিয়া বা পুড়াইয়া
ফেলিবার ব্যবস্থা করিতে হইবে। (৫) বস্তুর এক
প্রান্তে, কয়েকটি পাকা (অভাবে, খাটা) পায়খানা
ও পশুশালা রাখা যায়।

বেগ-ধারণ

(আয়ুর্বেদাধ্যাপক কবিরাজ শ্রীশচন্দ্র নাথ চট্টোপাধ্যায়, বিজ্ঞানভূষণ)

রোগ উৎপত্তির যতগুলি কারণ আছে, তন্মধ্যে
বেগ-ধারণ অন্যতম। যে সকল ভাব আমাদের
শরীরে বিद्यমান আছে তাহাদের প্রবৃত্তিকে বেগ
কহে। বেগ উপস্থিত হইলে যেগুলিকে দূর না
করিলে শরীর অস্থস্থ হয়, তাহাদিগকে দূর করিবার
জন্ত সচেষ্ট হওয়া প্রত্যেক নর-নারীর কর্তব্য।
নতুবা শরীরে নানা ব্যাধি প্রবেশ করিয়া শরীরকে
নষ্ট করিতে পারে।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বহু প্রকার বেগ আছে, তাহা-
দের মধ্যে মূত্র, পুরীষ, অধঃবায়ু, শুক্র, বমন, হাঁচি,
উদগার, জন্তন, (হাই উঠা), ক্ষুধা, পিপাসা, অশ্রু,

নিদ্রা ও শ্রমজনিত শ্বাস এই ত্রয়োদশ প্রকার বেগ-
ধারণ নিষিদ্ধ হইয়াছে। ইহাদের সঙ্গত বেগ ধারণ
করিলে শরীরে নানা প্রকার রোগের উদ্ভব হয়।
কোন বেগ ধারণে শরীরের কীদৃশ অপকার হয়
এবং তাহার প্রতিকার কি তাহা জানিতে পারিলে
আত্মা-হিতপরায়ণ ব্যক্তিগণ বেগ ধারণ হইতে
নিবৃত্ত হইতে পারেন। যদি কোন অনিবার্য কারণে
বেগ ধারণ করা হয় তাহা হইলে, যে পন্থা অবলম্বন
করিলে বিপদ না আইসে তাহার ব্যবস্থা করিতে
পারেন। স্বাস্থ্য রক্ষণ বিষয়ে বেগধারণ একটি
সামান্য বিষয় নহে। এই উদ্দেশ্যে 'স্বাস্থ্য' পত্রিকায়

এতদ্ সম্বন্ধে আলোচনা বিশেষ আবশ্যক বিবেচনা করিয়া ইহার বিস্তৃত আলোচনা করা যাইতেছে। আত্ম-হিত-কামী ব্যক্তিগণ বেগধারণের অপকার জানিয়া তাহা হইতে নিবৃত্ত হইলে পরিশ্রম সফল হইবে।

(১) মূত্র—মূত্রের বেগ ধারণ নিষিদ্ধ। শরীর রক্ষণের নিমিত্ত আমরা যে সকল দ্রব্য পান করি তাহার সারাংশ শরীরে গৃহীত হয়, অবশিষ্ট অসারাংশ মূত্ররূপে বহির্গত হইয়া থাকে। খাদ্য পানীয়ের অসার জলীয়াংশকে মূত্র বলা হয়। আমাদের শরীরে যে তৈজস ক্রিয়া চলিতেছে তাহার ফলে শারীর ধাতুগুলি নিরন্তর দক্ষ হইতেছে, এই দহনের ফলে শারীর ধাতু হইতে ক্রৈদ নির্গত হয় এবং এই ক্রৈদকে মূত্র শরীর হইতে লইয়া মূত্র মার্গ দিয়া বহির্গত হয়। মূত্রের এবম্বিধ কার্যের ফলে শরীরের মধ্যে উৎপন্ন সমস্ত বিষাক্ত পদার্থ বহির্গত হইতেছে। যদি মূত্র এই প্রকার কাজ না করিত তাহা হইলে উৎপন্ন ক্রৈদের দ্বারা শরীর বিষাক্ত হইয়া উঠিত এবং জীব সকল বাঁচিতে পারিত না। মূত্র শরীর প্রদেশ হইতে বস্তিতে আসিয়া উপস্থিত হয় এবং তথা হইতে বেগের দ্বারা বহির্গত হইয়া থাকে। মূত্রের বেগ উপস্থিত হইলে যদি মূত্র ত্যাগ না করা হয় তাহা হইলে, বেগ-বিঘাত জন্ম বায়ুর যে প্রতিঘাত উৎপন্ন হয় তাহাতে বস্তিদেশে, কুচ্কিতে, লিঙ্গে, কোষে ও নাভি প্রদেশে তীব্র শূলবৎ বেদনা উপস্থিত হয় এবং শিরঃশূল উৎপন্ন হইতেও দেখা যায়। রোগী যন্ত্রণায় সামনের দিকে ঝুঁকিয়া পড়ে (বিনাম=ক্রোড়মত)। কুচ্কি দুইটা টানিয়া ধরিলে যন্ত্রণা অনুভব করে। কিছু কাল মূত্রের বেগ ধারণ করিয়া পরে প্রস্রাবের বেগ দিলে মূত্র বহির্গত হইতে বড়ই কষ্ট হয়।

একপ অবস্থায় যদি মূত্র বহির্গত হইতে না পারে তাহা হইলে, প্রতিহত বায়ু মূত্রকে পুনরায় উচ্চদিকে পরিচালিত করে। তাহার ফলে মূত্র-বস্তু ত্যাগ করিয়া পুনরায় শরীরে ফিরিয়া যাইতে থাকে এবং শরীরের যে বিষ মূত্রের সহিত বহির্গত হওয়া উচিত ছিল তাহা বহির্গত হইতে না পারিয়া পুনরায় শরীরে প্রবেশ করে। শরীরে নিরন্তর এই প্রকাব যে বিষ উৎপন্ন হইতেছে তাহার সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরকে বিষাক্ত করিয়া ফেলে। তখন শিরোবেদনা, আক্ষেপ, শ্বাস ও অচেতনতা ভাব পর্যাস্ত আসিতে পারে। এই বিষাক্ত ভাব যদি বাড়িতে থাকে তাহা হইলে, রোগীর মৃত্যু পর্যাস্ত হইতে পারে।

চিকিৎসা—রোগীর বস্তিদেশে (Kidney, ureter and bladder) কোন বাতন্ত্র তৈল যথা—বিষ্ণু তৈল, নারায়ণ তৈল, প্রশারণী তৈল প্রভৃতির অন্ততম তৈল মালিশ করিয়া স্নেদ দিলে বেদনার শান্তি হয়। কুচ্কিতেও এই ক্রিয়া অবলম্বন করিলে টানিয়া ধরার স্থায় বেদনা দূর হয়। রোগীকে ব্যত্যাশ ক্রমে (alternately) গরম জল ও ঠাণ্ডা জলের টবে বসাইলে যন্ত্রণা দূর হয় এবং প্রস্রাব হইতে পারে।

২ তোলা কাঁজির সহিত ১/০ আনা ওজনের সোরা মিশাইয়া খাওয়াইলে যন্ত্রণা দূর হয় এবং মূত্র নির্গমনের যে বাধা তাহাও বিদূরিত হইয়া থাকে। কাঁকড় বোজ ১০ তোলা ও সৈন্ধব ১/০ আনা একত্রে বাটিয়া গরম জলের সহিত খাওয়াইলে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। পাথর কুচি পাতার রস ২ তোলা ও মধু ১০ আনা একত্রে প্রয়োগ করা যাইতে পারে। রোগীর আক্ষেপ উপস্থিত হইলে সর্বদা ত্রিসতী প্রশারণী তৈল মালিশ করিয়া স্নেদ দেওয়া

এবং রসরাজ রস নামক আয়ুর্বেদীয় ঔষধ গোক্ষুর বীজ ও মিশ্রী ভিজান জল সহ প্রয়োগ করা কর্তব্য। রোগীকে তালের রসের তাড়ি দিলে উপকার পাওয়া যায়। অচেতনা ভাব দেখা দিলে অর্দ্ধ তোলা মত্তের সহিত বড় এলাচের চূর্ণ ৩ রতি, কর্পূর ১ রতি মিশাইয়া দুই ঘণ্টা অন্তর প্রয়োগ। রোগীকে ইক্ষু-রস, ডাবের জল, কিস্মিসের কাথ, আমলকীর রস ও মধু পান করিতে দিতে হইবে। তিসি বা কুলথ কলায়ের কাথও এক্ষেত্রে উশকারী।

(২) পুরীষ—আমরা যে খাদ্য গ্রহণ করি, পাচক পিত্তের দ্বারা তাহা পরিপাক-প্রাপ্ত হয়। এই পরিপাক-প্রাপ্ত দ্রব্য হইতে এক প্রকার দ্রব্যাংশ শরীরে শোষিত হয়। শোষণের পর স্থূলাংশ যাহা থাকে তাহাই পরিপীণিত হইলে পুরীষ নামে অভিহিত হইয়া থাকে। সমাক-পক পুরীষ প্রকৃতির নিয়মে বহির্গত হয়। পুরীষ বাহির হইবার পূর্বে এক প্রকার বেগ আইসে। এই বেগকে রোধ করিলে বায়ু প্রতিঘাত প্রাপ্ত হইয়া নানা প্রকার লক্ষণ উৎপাদন করে। পুরীষ বেগ-ধারণ জ্ঞাত পেটে বায়ুর সঞ্চার হয় এবং সেই বায়ু শরীরে সংক্রমিত হইয়া গা-হাত-পা কামড়ানি, শিরঃশূল উৎপাদন করে। পেটটি ফাঁপিয়া উঠে এবং পেটে নানা প্রকার যন্ত্রণা হয়। রোগীর হাত-পায়ে জ্বালা থাকে। মল ত্যাগ করিবার চেষ্টা পাইলেও সহজে মল নিঃসরণ হইতে পারে না। বায়ুর প্রতিঘাত জ্ঞাত পুরীষকে বিপরীতা-ভিমুখী করিয়া উপর পেটে আনয়ন করিতে পারে এবং বমির বেগের সহিত পুরীষ নির্গত হয়। মল-মুক্তের বেগ ধারণ বাঁহাদের স্বভাব তাঁহারা যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হইতে পারেন।

চিকিৎসা—পেটে বাত্ব তৈল মালিশ করিয়া স্নেহ দেওয়া, বস্তি প্রয়োগ (Suppository), বস্তি

কর্ম (Anaemia), বায়ুর অনুলোমকর ঔষধ যথা, হিঙ্গাফলক-চূর্ণ, নারাচ-চূর্ণ, বজ্রক্ষার এবং বিরেচন ঔষধ প্রয়োগ করা যাইতে পারে। মুখমার্গে বিষ্ঠা প্রবর্তিত হইলে রোগীর জীবনের আশা থাকে না।

(৩) অধঃবায়ু—পরিপাক ক্রিয়ার ফলে যখন সারাংশ পাকাশয়ে আসিয়া উপস্থিত হয়, সেই সময় পুরীষের সহিত অল্প বিস্তর বায়ুও উৎপন্ন হয়। ঐ বায়ু পুরীষের সহিত, কখন বা স্বতন্ত্র ভাবে বহির্গত হয়। স্বতন্ত্র ভাবে বহির্গত হইবার কালে যদি বাধা দেওয়া হয় তাহা হইলে, অধঃ প্রতিহত হইয়া সর্বদেহে বিক্ষোভ উপস্থিত করে। শিরঃশূল হইয়া শিরঃশূল, কোষ্ঠগত হইয়া বাত-মূত্র পুরীষের অবরোধ ও শূল, আগ্নান (পেট-ফাঁপা), আমাশয় গত হইয়া উদগার, হিক্কা, বিবমিষা, বমি, কণ্ঠ ও উরঃগত হইয়া কাস-শ্বাস, সন্ধিগত হইয়া বেদনা ও সন্ধি শৈথিল্য এবং সর্বদেহগত হইয়া ক্লান্তি ও অবসাদ আনয়ন করে।

চিকিৎসা—উদরে ও শরীরের অন্যান্য দেশে বাত্ব তৈল মালিশ এবং স্নেহ প্রদান একান্ত কর্তব্য। বস্তি প্রয়োগ দ্বারা বায়ুর অনুলোম করান উচিত। বায়ুর অনুলোমের জন্য চিন্তামনি চতুর্ধুখ এলাচের চূর্ণ ও মৌরী ভিজান জল সহ প্রয়োগ করিলে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। মূত্র বিরেচন যথা—কিস্মিস্-সিন্ধু-তুফ, সোঁদালের আঠা তুখে গুলিয়া, ত্রিফলারকাথে কিংবা এরাণ্ড তৈল রোগীকে সেবন করান উচিত।

যে ত্রয়োদশ প্রকার বেগ ধারণ নিবন্ধ হইয়াছে, তন্মধ্যে এই তিনটাই প্রধান এবং সাধারণতঃ লোকে অজ্ঞতার ফলে এই তিনটির বেগ ধারণ করিয়া থাকে। এই জ্ঞাত এই তিনটী বিষয় বিশদভাবে বর্ণিত হইল। অবশিষ্ট দশ প্রকার বেগ সম্বন্ধে যথাবসরে পরবর্তী মাসে সাধারণ ভাবে বলা যাইবে।

শিশুদের খাদ্য

(শ্রীরাজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, M. B.)

শিশু যে ক্রমশঃ বড় হ'য়ে বালক বা যুবক হয় তা কেবল আমরা যা কিছু খাই সেই খাবারগুলি থেকে সংগ্রহ করা জিনিষ থেকেই হয়।

আমাদের দেশের শিশুরা অল্প অল্প দেশের শিশুদের চেয়ে কিসে খারাপ ভাবলে দেখা যায় যে ইংলণ্ড ও আমেরিকায় হাজার করা বত শিশু জন্মায় তার মধ্যে ৭০৭৫টি ১ বৎসর হবার পূর্বেই মারা যায় কিন্তু আমাদের দেশে গড়ে ঐ ১,০০০ শিশুর মধ্যে প্রায় তিন শত জন এক বৎসর বয়স হবার আগেই মৃত্যু মুখে পতিত হয়।

তারপর আমাদের দেশের ছোট ছেলেমেয়েদের দাঁত বড়ই খারাপ—প্রায়ই পোকা ধরে কনকন করে, দাঁতের গোড়া দিয়ে রক্ত পড়তে দেখা যায়।

তোমরা সকলেই দেখেছ যে সাহেবদের ছেলেরা যেমন ফর্মা পুষ্ট, হাসিমুখে লাফালাফি করে বেড়ায় আমাদের ছেলেমেয়েরা প্রায়ই রোগা কাঁতুনে, আর ভয়ে ভয়ে থাকে মনে হয়। দুর্বলতা স্ফুর্ভীর অভাব, দাঁত খারাপও বেশী মৃত্যু কারণ, খুজতে গেলে দেখা যায় যে প্রধানতঃ আমাদের খাবারগুলিই এর জন্ম দায়ী—আর দায়ী আমাদের সমাজের বহুদিন পূর্বে প্রচলিত কতকগুলি নিয়ম।

আমাদের খাবারের দোষগুলি কি—তাই বুঝতে চেষ্টা করি। এই দোষ জানতে হ'লে আমাদের জানা দরকার যে খাবারের প্রয়োজনীয়তা কি? কেন

আমরা খাই, আর কেনই বা অনেক রকম জিনিষ খাই। সব কথা বলতে গেলে প্রবন্ধটি বড় বড় হ'য়ে যাবে সম্পাদক মহাশয়—অতটা জায়গা আমাদের দেবেন না, কাজেই মোটামুটি বলি।

আমাদের খাওয়ার দরকার প্রধানতঃ (১) বাঁচিয়া থাকিবার জন্ম—জ্যান্ত মানুষের অনেক মস্ত সর্বদাই কাজ করে যেমন নিশ্বাস ফেলা ও নেওয়া, হৃদপিণ্ড প্রতি মিনিটে ৭০৭৫ বার দবদব ক'রে রক্ত চলাচল করায় শরীরের অঙ্গগুলির রস বাহির করে ইত্যাদি।

(২) শরীর বৃদ্ধি করা ও কাজ করতে শরীরের যে ভাগ ক্ষয় হয় তাহা পূরণ করা—

ছোট ছেলেটি ৩ তিন সের আন্দাজ ওজন নিয়ে মার পেট থেকে পড়ে ক্রমশঃ ১৫।১৬ বৎসর বয়সে তার ওজন হয়ে দাঁড়ায় ১মণ ১০।১২ সের। এই গেল সাধারণ রকম ওজনের কথা, চেষ্টা করলে, ব্যায়াম ক'রলে ওজন ঢের বেশী বাড়ান যেতে পারে। তাহ'লে তোমরা বুঝছ যে যা কিছু আমরা খাই তাহা আমাদের শরীর গঠনে ও আমাদের বাঁচিয়ে রাখতে কত দরকারী উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে :—

শরীরের মস্তগুলিকে কার্যক্ষম ক'রে, বাচিয়া রাখার জন্ম যে জিনিষটি দরকার হয় তাকে বলে শর্করা জাতীয় উপাদান—এইগুলি পাওয়া যায় প্রধানতঃ চাল, ডাল, গম, যব, চিনি গুড়, আলু ও শাক সব্জী পেকে।

আমাদের শরীরে আছে হাড়, (দাঁতও একরকম হাড়) মাংস, মেধ, রক্ত ইত্যাদি। হাড় তৈয়ারী করতে লাগে—(Calcium) ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ইত্যাদি খাতব-জিনিষ। মাংস ও মেধ তৈয়ারী হয় আমরা যা জীব জন্তুর দেহ থেকে তৈয়ারী খাবার খাই, তাই থেকে বেশী (যথা মাছ, মাংস, দুধ, ছানা) ও কিছু কিছু ডাল জাতীয় খাবার থেকে এই দুইরকম খাবারেই নাইট্রোজেন আছে—একে ইংরাজীতে প্রোটিন ও খাদ্য বা ছানা জাতীয় খাদ্য বলে—রক্ত তৈয়ারী হ'তে অত্যন্ত জিনিষের ভিতর লৌহ (iron)ই প্রধান কাজে লাগে। শরীরের চরবী আমরা যে ঘৃত, মাখন, তৈল ইত্যাদি খাই তা'থেকেই তৈয়ারী হয়।

এখন মোটা মুটি তোমরা বুঝলে যে বেঁচে থাকতে গেলেও শরীরের বৃদ্ধি ও অবয়বগুলি ঠিক ভাবে তৈয়ার করবার জন্তু আমাদের উপযুক্ত পরিমাণ খাদ্য দরকার—নইলে শরীর ঠিক ভাবে গ'ড়ে উঠে না, দুর্বল বা নিয়মিত তৈয়ারী না হওয়া শরীর সহজেই রোগ দ্বারা আক্রান্ত হয়—আবার একবার অসুস্থ হলে শরীরের গঠন উপযুক্তভাবে দিনকতক হয় না, সেই জন্তু এই দুর্ভাগ্য শিশুটি বিনা দোষে উপযুক্ত খাদ্যের অভাবে ক্রমশঃ দুর্বল, রুগ্ন ও পরে অকর্মণ্য হ'য়ে যায়।

তা'হলে দেখ'চো, উপযুক্ত পরিমাণ খাদ্য পেতে হলে আমাদের চাই—

(ক) যেতে থাকবার জন্তু শরীর জাতীয় উপাদান প্রভূত খাদ্য, যথা—

চাল, গম, যব, গুড়, চিনি, দুধেও এক প্রকার চিনি আছে।

(খ) শরীর গঠন ও বৃদ্ধির জন্তু প্রোটিন বা ছানা জাতীয় উপাদান যথা—মাছ, মাংস, দুধ (ছানার অংশ) ডাল ও মাখন, ঘৃত (দুধ থেকে তৈয়ারী) তৈল, চরবী ইত্যাদি।

(গ) হাড়, দাঁত, রক্ত ইত্যাদি তৈয়ারীর জন্তু প্রাচুর্য পদার্থ—ক্যালসিয়াম (চূণ) লৌহ, ফসফরাস—সেগুলি পাওয়া যায় ডাক্তারখানায় নয় আমরা যে সব সাব সজ্জী ফলমূল খাই তাই থেকে বৈজ্ঞানিকেরা দেখিয়েছেন যে বেশী পাতাবিশিষ্ট তরিতরকারীতে যথা—কপি, বাঁধাকপি পালং, পুঁই, নটে, ডেসো কুমড়া, লাউ, পলতা, লেটুস (Lettuce) লেটুস, (Spinach) স্পাইনাক, ইত্যাদি শাকে—পেঁয়াজ, বিড়ে, পটল, উচ্ছে বেগুন, চিচিঙ্গে, ধুধুল, মূলা, গাজর, চেড়স, বীট ইত্যাদি তরকারীতে। আম, কাঁঠাল, নেবু, আনারস ইত্যাদি ফলে কি মজা! আমরা যা কিছু খাই যে গুলিই আমাদের কাজে লাগে, কোনও জিনিষে আমাদের শরীর গঠন হয় কোনও জিনিষ আমাদের বাঁচিয়ে রাখে।

পূর্বে আমরা দেখেছি যে আমাদের দেশের শিশুদের গঠনে কতগুলি দোষ দেখতে পাওয়া যায় সেই জন্তু তারা

- (১) দুর্বল হয় ও প্রায় রোগে ভোগে।
- (২) অল্প দেশের শিশুদের চেয়ে বেশী মারা যায়।
- (৩) তাদের দাঁত ভাল হয় না।
- (৪) তাদের সাহেবদের ছেলেদের মত চটপটে ও স্কুর্তি, তেজ (lively) দেখা যায় না।

আমরা যখন প্রয়োজনীয় সব উপাদানগুলিই খাই তা'হলে অল্প দেশের শিশুদের চেয়ে আমরা দুর্বল ও কোনও কোনও বিষয়ে নিকৃষ্ট কেন? হয়

আমরা ঠিক পরিমাণ মত সবরকম খাদ্য খাইনা, নয়, যা আমরা খাই তার গুণ ঠিক থাকে না। যাহারা গরীব তাহারা অভাবের জন্ত উপযুক্ত পরিমাণ খাবার না পেতে পারে কিন্তু আমাদের দেশের গরীব বড়লোক, জমীদার, ব্যবসাদার, উকিল, ডাক্তার, কেরানী সকলের ছেলেদেরই দুর্বল, দাঁত খারাপ না শরীরে অল্প দোষ যুক্ত দেখা যায় কাজেই বলতে হবে যে খাবারের পরিমাণ কম হয় বলে আমাদের শরীর খারাপ নয়—আমাদের খাবারের গুণ গুলির অভাবেই আমরা ভুগ্ছি।

আমরা খাই :—

ভাত—সিদ্ধ চালের ভাত, ফেন ফেলে দিয়ে

ডাল—অনেক জলে সিদ্ধ করে পাতলা, এতে জলই থাকে বেশী।

মাছ—অতি অল্প একআধ টুকরা—

পূর্ব-বঙ্গে মাছ প্রচুর পাওয়া যায় সেখানকার লোকেরা মাছ বেশী খায়, তারা পশ্চিম বঙ্গের লোকদের চেয়ে সবল, তেজী ও কর্মঠ।

মাংস—অল্পই খাওয়া হয়।

তরকারী—ভেজে বেশীক্ষণ সিদ্ধ করে তাতে ঘৃত, তৈল, মসলা ইত্যাদি দিয়া পাতাযুক্ত তরকারী অর্থাৎ শাক তো আমরা খুবই ভেজে খাই

ফল—খুব কমই ব্যবহার করি

দুধ—অনেকেই পান করে না, অভাবে, যাহারা দুধ ব্যবহার করেন ভাল, টাটকা দুধ পান না। গয়লা বাড়ির ময়লা জল, রেলের ধারে জমা দূষিত জল মেশান দুধই শত করা ৯০ জন ব্যবহার করেন।

আমাদের খাদ্যে বরকম আছে অনেক—ভগবান

আমাদের দেশেতে কোনও জিনিষ দিতেই কার্পণ করেন নি—নিতাস্ত্র কুড়ে ও বেহিসাবী ছাড়া না খেতে পেয়ে বাঙ্গালা দেশে কেহই মরে না আমাদের খাবার তৈয়ারীর নিয়ম, রান্নার পদ্ধতি, ও খাবার প্রকার জন্তই আমরা ভুগা তার প্রতিকার করা দরকার—

আমাদের প্রয়োজনীয় খাবারের একটি তালিকা আমি করে দিচ্ছি তাতে আমাদের শরীর গঠন উপযোগী সব উপকরণই আছে :—

প্রাতে -৬টা টায় দুধ এক পোয়া

৭টা—ভিজা ছোলা (কল্ বের করা হলেই ভাল হয়) সময়ের ফল

১০ টার কাছাকাছি আতপ চালের ফেন না গালনা ভাত, শাক সামান্য সিদ্ধ বা কাঁচা মুন দিয়া, (ভাজা কখনই নয়)

মাছ -ঝোলের সিদ্ধ মাছ (হেলে ভাজা মাছ ছোট ছেলেদের পক্ষে হজম করা সহজ নয়)

ডাল—থক থকে সিদ্ধ ডাল (খুব খানিক জলে কয়েকটি দানা নয়)

বিকাল ৪টা আন্দাজ—

ফল—সময়ের ফল, কমলা লেবু, বাতাবী লেবু, অনারস, আম, কলা, আপেল, নাসপাতী, কুল, জাম, জামরুল

কাঁচা সবজা—শষা, কাঁকুড়, গাজর, তরমুজ, ফুটি ইত্যাদি।

রুটী, লুচি, মুড়ি, চিড়া ইত্যাদি।

রাত্রে ৭টা

রুটী—লাল ভূবি ওয়ালা আটা ২১ ঘণ্টা ভিজাইয়া তা'হতে গড়া রুটী গরম গরম সহজ পাচা ও সুস্বাদু, ইহাতে মাখন বা ঘৃত মাখাইলে খুব

ভাল হয় তরকারী তৈল বা ঘূতে না ভাজিয়া শুধু সিদ্ধ করে রাখা।

মাছ বা মাংস—তল্ল অঁচে কম মসলা দিয়া সিদ্ধ।

ডিম—১টি সিদ্ধ (ভাজা নয়)

বিকালে স্কুল থেকে আসার পরই বেশী খাওয়া ভাল তা'হলে দুপুরে শ্রম জনিত ক্ষুধাও নিবারিত হয় ও এই খাবার পর খেলা ধূলা করার দরুণ খাওয়াগুলি পরিপাক সহজেই হয়ে যায়। গৃহস্থ এই রকম ব্যবস্থা করলে শিশুদের খাওয়া তাঁহাদের প্রয়োজন মত হয় ও বিজ্ঞান সম্মত হয়। যদি একরূপ করা হয় তা'হলে ৪টার সময়েই ৪টা ও রাত্রি ৭টার খাবারের সকল রকম খাওয়াগুলি রাখিয়া রাত্রে ফল ও দুধ বা এক আধ থানা রুটি খাওয়া যাইতে পারে। অনেক বৈজ্ঞানিকের মতে খাওয়া রোজ থাকিতে যত শীঘ্র হজম হয় রাত্রে তত সহজে হজম হয় না ও এই পাকস্থলীস্থিত খাওয়াগুলি নিজের ব্যাঘাত করে। এই সকল কথা ভাবিলেই বোঝা যায় যে আমাদের উচিত আমাদের শিশুদের এই বৈকালিক আহার-টিকে প্রধান করিয়া তোলা।

আমি গোড়ায়ই বলেছি যে, আমাদের শিশুদের জন্ম দেশীয় শিশুদের চেয়ে দুর্বল হবার কারণ—আমাদের 'খাওয়া' সম্বন্ধে আমাদের অজ্ঞতা ও কতকগুলি অভ্যাস। উপরের খাওয়ার তালিকা থেকেই সহজেই বোঝা যায় যে, আজকালকার বিজ্ঞান সম্মত মতে খাওয়া হলে খাওয়া সহজে হজম হয়—খাওয়াগুলির হতে প্রাপ্য সব জিনিসগুলিই শরীরের কাজে লাগে।

সময়ের ফল ও সিদ্ধ না করে কাঁচা খাওয়া শাক সজার কথা খাওয়া তালিকাতে দেওয়া হয়েছে অনেক বার। আজকাল সকলেই জানেন যে এই কাঁচা জিনিস খাবার জন্ম সকল দেশেরই শিক্ষিত লোকদের

কি রকম আগ্রহ হয়েছে—বৈজ্ঞানিকেরা দেখেচেন ও প্রমাণ করেচেন যে কাঁচা খাবারের মধ্যে একটি জিনিস থাকে যাকে তাঁহারা ভাইটামিন (vitamin) বা খাওয়াপ্রাণ নাম দিয়েচেন খাওয়া দ্রব্যের এই গুণটি আমাদের অনেকগুলি রোগ থেকে বাঁচায়, যথা—বেবিবেরি, রিকেট, চক্ষু রোগ ইত্যাদি, আমাদের শরীরে রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়িয়ে দেয়, তার মানে যদি সমান স্বাস্থ্যবান দুই জন লোক—যার মধ্যে একজন কাঁচা তরিতরকারি ইত্যাদি খাওয়াপ্রাণ-যুক্ত জিনিস বেশী ব্যবহার করে আর একজন সাধারণ ভাবে রাখা খাওয়া খায়—কোনও যায়গায় যায় যেখানে ইনফ্লুয়েঞ্জা, কলেরা, বসন্ত বা অন্তঃসংক্রামক ব্যাধি দেখা দিয়াছে—তাঁহলে ঐ রোগ যে লোক খাওয়াপ্রাণযুক্ত জিনিস খায় তাকে সহজে ধরতে পারে না—আমাদের দেশে সাধারণ লোক যে একবার দেশে ইনফ্লুয়েঞ্জা, কলেরা, পেটের অসুখ, ডেঙ্গু ইত্যাদি রোগে সহজেই আক্রান্ত হয় ও মারা যায় তার একটি প্রধান কারণ হচ্ছে আমাদের খাবারের তালিকায় এই কাঁচা খাওয়ার ব্যবস্থা না থাকা—কলু বাহির করা ছোলাতে এই 'খাওয়াপ্রাণ' খুব বেশী আছে সেই জন্ম এই কলু বের করা ছোলা প্রত্যহ সকালে ব্যবহার করা উচিত।

আমাদের মায়েরা সব তরকারি ও মাছ মাংস ইত্যাদি সুস্থানু করাবার জন্ম যে আগে ভাল করে তেলে বা ঘূতে ভেজে রাখেন—সেটাতেও খাবারকে দুপ্পাচা করা হয়—খাবারের মধ্যে খাতব জিনিসগুলি বিকৃত হয়ে যায় আর আমাদের শরীরে সেগুলি কাজে লাগে না—আমাদের রাখবার এই নিয়মটিকে যত শীঘ্র বদলান যায় ততই আমাদের মঙ্গল হবে।

ধান, গম, যব, ডাল ইত্যাদি যে সমস্ত শস্য

আমরা খাই সে সমস্তর যতদূর সম্ভব খোলা রেখে খাওয়া দরকার—এই খোলাতে বেশী পুষ্তিকর কতকগুলি উপাদান থাকে আর এই খোলারই ঠিক নীচে উচ্চ আধারের “খাওপ্রাণ” পাওয়া যায়—সিদ্ধ চালের ভাতে চালের ভিতরের খাদ্যপ্রাণ তো নষ্ট হয়েই যায় উপরন্তু প্রায় সিকি ভাগ পুষ্টিও নষ্ট হয়ে যায়—আমরা যদি না পালিস করা (ঢেঁকিতে তুল্ল ছাঁটা) আতপ চালের ভাত ফেন না গেলে খাই তাহলে চালের সমস্ত গুণগুলিই আমরা কাজে লাগাতে পারি এখনকার সিদ্ধ চালের ফ্যান বাহির করা ভাত খেয়ে আমরা প্রায় চালের সিকি গুণ ফেলে দি—ও তাহার খাদ্যপ্রাণটিকে তো কাজেই লাগাই না। বাঙ্গলা দেশের ৫ কোটি লোকের মধ্যে বেশীর ভাগই দুবেলা ভাত খায় তারা যদি প্রত্যহ গড়ে ১ সের চালের ভাত খায়—ও চালের দাম যদি ৪৮ চার টাকা মণ ধরা যায় তাহলে এই গরীব দেশের লোকেরা বৎসরে ৫০ লক্ষ টাকার দামের পুষ্তিকর জিনিস কেবল সিদ্ধ চালের ফ্যান বাদ দিয়ে নষ্ট করে—এই সিদ্ধ চাল খাওয়ার ব্যবস্থা পৃথিবীতে কোনও খানেই নাই—আমাদের উচিত এই বদ অভ্যাস যতশীঘ্র হয় ত্যাগ করা।

রাঁধবার নিয়মের ভিতর সিদ্ধ ছাড়া আজকালকার বিজ্ঞানিকরা ভাতে (steam) সিদ্ধ করা ও “বেক” (Bake) করা এই প্রথায় রাধা ভাল বলেন—‘বেক’ করার কথা নীচে জানাচ্ছি।

কোনও ভিজা খাও (যাহাতে জল আছে, যথা—আলু, মাখা-আটা, মাছ, মাংস) এমন একটি পাত্রে রাখিতে হইবে যাহা উত্তমরূপে ঢাকিয়া রাখা যায় ও ঢাকিয়া রাখিলে কোনও রকমে হাওয়া না চুকতে

পারে—এই পাত্রটি চারিদিকে আগুন দিয়া গরম করিলে ভিতরের স্থিত মাছ, মাংস, সর্জা ইত্যাদির জ্বলীয় ভাগ গরম হইয়া উঠিবে ও তাহাতেই ঐ খাওটি সিদ্ধ হইয়া খাওয়ার উপযুক্ত হইবে ইহাকে ‘বেক’ করা বলে। এইরূপে রাঁধা খাওতে ঐ খাওয়ের সকল জিনিসগুলিই এমন ভাবে থাকে, যাহাতে শব্বারের পক্ষে উহা পরিপাক করিয়া লওয়া সহজ হয়—খাইতে ঐ রকমে রাঁধা খাবার উপাদেয় হয়—ইহাতে “খাওপ্রাণ” গুলিও ঠিক থাকে কারণ বেকএর ভিতরে উদ্ভাপ ১০০ ডিগ্রী বেশী হয় না।

খাওর ব্যবহারের বিষয় আর একটি কথা বলে প্রবন্ধ শেষ করবো—খাও উত্তমরূপে চিণাইয়া আন্তে আন্তে খাওয়া উচিত দাঁত দিয়ে চিবাবার সময় মুখের লাল খাবারের সঙ্গে মিশিয়া গেলে তবে ঐ খাও ভাল রকম পরিপাক হয়—আমাদের আন্তে আন্তে গল্প করতে করতে উত্তমরূপে চিণাইয়া খাওয়া শিশুদের অভ্যাস করান দরকার তাহলে উহাদের পেটের অসুস্থ বদহজম ইত্যাদি রোগে ভুগিতে হইবেনা।

খাবার কচিকর হওয়া দরকার, খানার সময় কোনও রকমে উত্তেজিত হওয়া ভাল নয়।

দিনের মধ্যে ৪।৫ গেলাস জল খাওয়া বিশেষ দরকার। শিশুদের চা কফি ইত্যাদি কদাচ পান করান উচিত নয় তাহাদের তিন পোয়া হইতে এক সের দুধ প্রত্যহ ব্যবহার করান অভ্যাস করা চাই।

আমার বিশ্বাস এই প্রবন্ধে লেখা ব্যবস্থামত চলিলে আমাদের দেশের শিশুরা সুস্থ সবল দেহ পাইবে ও বড় হইয়া দেশের ও দশের কাজে যশ লাভ করিবে।

এই প্রবন্ধ বার্ষিক শিশু সাপ্তাহিক বাহির হইয়াছে।

অপ্রিয় সত্য

(শ্রীবিমলচন্দ্র রায়)

যদিও আমার নামটা বিশেষণে বিভূষিত একটা লম্বা বি. এস. সি ; এম. বি ; গোল্ড মেডেলিস্ট ডিগ্রীতে অলঙ্কৃত, তবুও কার্যক্ষেত্রে ডিগ্রীটা শুধু পৃষ্ঠের উপর জাঁতিয়া বসিয়া দেহকেই মুজ করিতেছে। কোন প্রকারে নিজের অস্তিত্ব বজায় রাখিতেছি। 'কলে'র বঙ্কাট নাই, শুধু চুপচাপ সাহেব সাজিয়া নিজের বৃহৎ ডিস্পেনসারিতে বসিয়া থাকি। পিতা বেশ কিছু অর্থও রাখিয়া গিয়াছেন ; সেই জন্ত নিজের ডিগ্রীর সম্মান রাখিবার জন্য সমস্ত প্রকার জাক-জমকের অভাব রাখি নাই। আমার বৃহৎ ডিস্পেনসারিটা কেবল হরেক প্রকার পেটেন্ট ঔষধ ও অস্ত্রের প্রেসক্রিপশনের ঔষধ জোগায় ; আর আমি বসিয়া কেবল তাহার শোভাই বর্দ্ধন করিয়া যাই।

সারাদিন বসিয়া থাকিতে থাকিতে বাত ধরিবার উপক্রম হইয়াছে, তাই সন্ধ্যায় প্রায় দিনই সমবয়সী বন্ধুবান্ধবদের দলে যোগদান করিতে যাই। আজ সন্ধ্যাবেলায় আড্ডাশুলে ঢুকিতেই ধীরেশের বজ্রগস্তার কণ্ঠ কর্ণে ঢুকিয়া মনটাকে যেন একটু বিচলিত করিয়া দিল। ধীরেশও আমাদেরই সমবয়সী ; ম্যাট্রিক পাশ করিয়া সে আর পড়ে নাই ; দেশে গিয়া জমিজমা চাষ-আবাদ করিতে আরম্ভ করিয়াছে এবং যত দিন আমরা জলের গায় অর্থ ঢালিয়া উচ্চ উচ্চ ডিগ্রী লাভ করিতে সমর্থ হইয়াছি, ততদিনে সে বাবসাতে

প্রচুর লাভবান হইয়া নিজের শোচনীয় অবস্থার যথেষ্ট উন্নতি করিয়াছে। সত্য কথা বলিতে কি, ধীরেশকে আমার একটু ভয় করে। তাহার মত নির্ভীক, স্পর্শবাদী, উত্তম কর্ম্মী খুবই অল্পই দেখা যায়। স্পর্শ কথা মিষ্ট করিয়া শুনাইতে সে সিদ্ধ-হস্ত। আজ যদিও শিক্ষাতে তাহার অপেক্ষা অনেক উচ্চস্তরে উঠিয়াছি, তথাপি তাহার নিকট হইতে সকলেই অনেক যুক্তি, পরামর্শ, উৎসাহ পাই, এবং তাহার সে উপদেশও অকাটা যুক্তিকে আমাদের লম্বা লম্বা ডিগ্রী উপহাস ভরে বা নিজের বিভ্রার বলে ঠেলিয়া দিতে পারে না, অবনত মস্তকে শুনিয়া যায়। কার্যাবশে সে কলিকাতায় প্রায়ই আসে এবং আমাদের সহিত দেখাসাক্ষাৎ করে, নিজের দৃষ্টান্ত দেখাইয়া অনেককে তাহার ধরণের কাজ করিতে উৎসাহ, উপদেশ দেয়। দেশের একজন উৎকৃষ্ট কর্ম্মী সে, শুনিয়াছি ইতিমধ্যে সে নিজের পল্লীর অনেক সংস্কার করিয়াছে। গ্রামবাসীদের সহিত মিলিত হইয়া সকলের বহাদরনের পরিত্যক্ত জঙ্গলাবৃত জমি চাষ-আবাদের উপযোগী করিয়া নানাজব্য উৎপন্ন করিতেছে এবং উৎপন্ন জব্য দেশ বিদেশে পাঠাইয়া নিজের ও গ্রামবাসীদের দুঃখ দুর্দশা অনেকটা লাঘব করিতে সমর্থ হইয়াছে।

ধীরেশের গলা শুনিয়া ঘরের দরজার পার্শ্বে

তাহার বক্তব্য শুনিবার জন্ত কিছুক্ষণ অপেক্ষা করিলাম। শুনিলাম ধীরেশ বলিতেছে—

“কেনে দাঁও তোমার অজর বোস, স্তম্ভীল গুপ্তের কথ্য, এ সমস্ত দেশনেতাকে আমার বেশ জানা আছে! লেকচার দেবার সময় দরিদ্র দেশ-বাসীদের দুঃখে বেদনা জানান, নাকে কেঁদে, বিলাসিতা ছাড়তে বলেন—বিশেষী ‘বয়কট’ করতে উপদেশ দেন, কিন্তু বাবা, ট্রেনে চেপে চলার সময় ত’দেখি সেকেন্ড ক্লাশ ছাড়া পান্নমেকং যান না। কেন বাবা, থার্ড ক্লাশ ইনটার ক্লাশে গেলে বুঝি সম্মানের লাঘব হয়—কেমন? দেশের দুঃখ কষ্ট যার প্রাণে বেজেছে, দরিদ্র, ক্ষুধিত ভাইবোনদের বাঁচাবার জন্ত যে জীবন উৎসর্গ করেছে, সেকেন্ড ক্লাশে না গেলে কি তার সম্মান থাকে না? দেশবাসী কি তাঁর বাইরের জাকজমক না দেখলে তাঁর পূজা করবার অনুপযুক্ত মনে করে? যে প্রকৃত পূজ্য পাত্র, সে কি বাইরের আড়ম্বরের জন্ত পূজিত হয়? তাহ’লে মহাত্মা গান্ধী ভিখারীর মত জীবন যাপন করেও আজ পৃথিবীর পূজ্য হতেন না। পৃথিবীর এক প্রান্ত থেকে অপর প্রান্তের লোক পর্যন্ত তাঁর সেই নগ্নমূর্ত্তি দেখবার জন্ত ব্যাকুল হয়ে অনুন্ময় বিনয় জানাতো না। কটিবাস পারিহিত গান্ধীকে দেখবার জন্ত লণ্ডনের আবালবৃদ্ধবিশিষ্টা পথের গাড়ী চলাচল রোধ করে দাঁড়াত না—তাঁর মুখের দু’টি কথা শুনিবার জন্ত অধীরভাবে অপেক্ষা করত না। দেশ-নেতা হ’তে হ’লে তোমাকে দেশের অবস্থা মাথা পেতে নিয়ে কইতে হ’বে, তোমার দেশের লোক এক বেলা পেটপুরে খেতে পায় না, অথচ তুমি তাদের ভাগ্যবিধাতা হ’য়ে মূল্যবান সাজসজ্জায় বেড়াও—রাজভোগ খাও—সম্মান দুরন্ত রাখবার জন্ত মটর

হাঁকিয়ে হাওয়া খেয়ে বেড়াও—ফার্ষ্ট, সেকেন্ড ক্লাশে ভ্রমণ কর; তাহ’লে দেশবাসী কি তোমাকে আপনার বলে ভাবতে পারে? না তুমি তাদের পূজ্য বলে সকাল সন্ধ্যায় পূজা পাবার আশা কর? তুমি তোমার নিজের জন্ত বাজে খরচের পয়সাটা দেশের জন্ত ব্যয় করলে কি দেশের উপকার হ’ত না? স্বীকার করি দেশের জন্ত তুমি অনেক কিছু করেছ,—নিজের অনেকটা স্বার্থ দেশের জন্ত বলি দিয়েছ, কিন্তু একটু অন্তরদৃষ্টিতে দেখলে দেখতে পাই তোমার সেই সমস্ত জনহিতকর কার্যের মধ্যে একটা বড় স্বার্থ লুকান আছে। সে স্বার্থ হচ্ছে—সুন্মাম; দেশনেতা, দেশের ভাগ্যবিধাতা বলে পূজ্য হ’বার জন্ত তোমার ঐকান্তিক চেষ্টা তার মধ্যে জড়ান আছে। আজকালকার এ সমস্ত নেতাদের জয়গান আর আমার কাছে ক’রো না। তাঁরা অনেক হিত-কার্য করছেন সত্য, সে জন্য আমার নমস্কৃত তাঁরা, বাস, আর কিছু করতে ব’লো না। আজকালকার বাঙ্গলার নেতাদের নাম ক’রে বাঙ্গলাকে আর অপদস্ত করো না। “দেশবন্ধুর মৃত্যুর পর থেকে বাঙ্গলাও মরে গেছে।”

কিছুক্ষণের জন্ত গৃহখানি নিস্তব্ধ হইল; এই অবসরে আমি ধীরে ধীরে গৃহের ভিতর গমন করিলাম। আমাকে দেখিয়াই ধীরেশ সোৎসাহে বলিয়া উঠিল—“এই যে বিশল্যাকরণী এসেছেন। হায়—হায়। আপনার অভাবে যে আমরা শেল-বিক্ত প্রাণীর মত হতচেতন হয়ে প’ড়ে কমল—হনুমানকে ডেকে আনতে পাঠিয়েছি। বাক, এখন নিশ্চিন্ত। তারপর আজকাল—“কল-টল” কিছু পাচ্ছ—না ‘ভ্যাগাবানডাইজ’ ক’রে বেড়াচ্ছ? শরীরটাও ত দেখছি খারাপ হ’য়ে গিয়েছে। বলি

দু'টী বৎসর ডাক্তারী পড়লে অথচ শরীরটার প্রতি যত্ন নেবার উপকারিতা জান না। তোমাদের আদর্শেই আবার দেশের লোক নষ্টস্বাস্থ্য ফিরে পাবে—এ কথা ভাবতে গেলে 'হাসিও পায়, দুঃখও ধরে'। বুঝলে হে শঙ্কর, আমাদের এ হতভাগা দেশের চিকিৎসকদের গুণপণা লিখলে একখানা দ্বিতীয় মহাভারতের সৃষ্টি হ'ত। কি বলব পেটে যে বোমা মারলেও বিড়ে বেরুতে চায় না।”

ভীতিচিন্তে আমি বলিলাম—“আবার আমাদের রাশিতে ভর কর কেন বাপু? দেশনেতাদের নিয়ে হোচ্ছে, তাই 'ফুল স্পীডে' চালাও। বল'ত' এক ডোজ ওষুধ দিচ্ছি, তিন ঘণ্টা ধরে সমানতালে গলাবাজি করলেও 'উইক' হবে না।

কে জানিত যে আমার কথা কয়টী বৃত্তসদৃশ জ্বলন্ত অগ্নিতে পড়িবে! তাহা হইলে কি স্বেচ্ছায় হাতে করিয়া বিষ ভক্ষণ করি! আমার কথায় সে অগ্নিশর্মা হইয়া বলিল—“হাঁ, তোমরা শুধু ওই একটা কাজেই দক্ষ,—সেটা হ'চ্ছে ডোজ চালাতে, ডোজ চালিয়েই আজ তোমরা সর্বনাশ করছ।”

বলিলাম,—“কেন হে, তোমার প্রতি কেউ ডোজ চালিয়েছিলেন নাকি? হঠাৎ এ নিরপরাধা বেচারীদের প্রতি তোমার অত আক্রোশ কেন?”

ধীরেশ বলিল—“ভগবানের আশীর্ব্বাদে যে দেহটী পেয়েছি, তা'তে ভগবান করুন যেন তোমাদের ডোজ কণ্ঠনালী দিয়ে নামাতে না হয়। তোমাদের জিনিস তোমরাই পুরাদমে চালাও” বলিয়া সে নিজের পেশী বহুল, দৃঢ় শরীরটার প্রতি হর্ষোৎফুল্ল দৃষ্টি বুলাইয়া লইল।

আমি বলিলাম—“তা' ঠিক, তোমার মত মুণ্ডরে শরীরের জন্ত আমাদের ডোজের সৃষ্টি হয় নি।”

ধীরেশ গর্জিয়া উঠিয়া বলিল—“ঠিক কথা, স্বাস্থ্য, স্বল দেহকে স্বাস্থ্য রাখবার জন্ত এদেশে তোমাদের আবির্ভাব হয় নি—তোমাদের ওষুধের সৃষ্টি হয় নি। অস্বাস্থ্য দেহটীকে মরণের পথে পৌঁছে দেবার জন্তই বোধ হয় তোমাদের ওষুধের সৃষ্টি—কেমন? আর তোমরা স্বাস্থ্য লোককে অস্বাস্থ্য করবার—মরণাপন্নকে যমের ঘরে শীত পৌঁছে দেবার যন্ত্র মাত্র।”

বলিলাম—“কেন হে, শুনেছিলাম তোমরা স্ত্রীর নাকি মধো ভয়ানক অসুখ হোয়েছিল? তিনি কি 'গতা' হোয়েছেন?—নইলে ডাক্তার বেচারীদের ঘাড়ে হঠাৎ চাপলে কেন?”

হাসিয়া ধীরেশ বলিল—“না হে, তাকে ডাক্তার দেখানোর দরকার হয় নি,—হ'লে তাকে যমের হাত থেকে কিরিয়ে পেলোও চিকিৎসকের হাত থেকে কিরিয়ে পেতাম কিনা সন্দেহ।”

বিরক্ত হইয়া অজিত বলিল—“কেন বাবা, আবার তুমি অনলের ঘাড়ে চাপলে? চিকিৎসকদের করুণায় আজ দশজন মরণের কোল থেকে পুনরায় ভবের মুখ দেখছি। কোথায় তাদের প্রতি কৃতজ্ঞ হ'বে না কুপ্তিকাটা আরম্ভ কোরেছ! সেবারে আমার স্ত্রী ত—”

অজিতের মুখের কথা কাড়িয়া লইয়া ধীরেশ বলিল—“অগ্ন্যাগ্ন দেশের লোক চিকিৎসকদের করুণায় অকালে ভবের মায়া কাটিয়ে যায় না বটে, কিন্তু এ হতভাগা দেশে একদিকে চিকিৎসকের অভাবে অন্যদিকে চিকিৎসকের করুণায় বহু ব্যক্তি জীবন হারায়। দৃষ্টান্ত চাও? হাজার গণ্য দিতে পারি। এই সেদিনকার আমাদের গ্রামেরই একটা ঘটনা বলছি শোন। গ্রামের একজন বিশিষ্ট

ব্যক্তির শ্রাদ্ধোপলক্ষে নিমন্ত্রণ রক্ষা কর্তে আমায় যেতে হয়েছিল। আমার পার্শ্বেই বিখ্যাত ভোজনদক্ষ ভট্টাচার্য্য মশায় বসেছিলেন তাঁর বম্বে মেলের ইঞ্জিনের বয়লার সদৃশ ভুঁড়িটা নিয়ে, আবার তাঁরই পার্শ্বে বসেছিলেন অস্থিপঙ্করসার দেহটা নিয়ে আমার পরিচিত একজন ডাক্তার,—ঠিক যেন পর্বতের পার্শ্বে মুষিকটা। ভট্টাচার্য্য মশায় “সুশীল বড় স্ত্রীবোধ ছেলে; যা পায়, তাই খায়” এই নীতি অবলম্বনে তাঁর ভোজন সারছিলেন। “ওটা আর দিও না” এই কথাটুকু অনেক আশা করেও শুনতে পাই নি। কিন্তু ভট্টাচার্য্য মশায়ের চেয়েও সেই মরণপথের পথিক ডাক্তার বাবুটির আহ্বারের পরিণাম দেখে আমি একেবারে ‘থ’ মেরে গেলাম। তিনিও বম্বে মেলের সঙ্গে তালে তালেই চলতে লাগলেন। আমি এখনও বুঝতে পারিনি যে ডাক্তার বাবুর ওই পেটের ভিতর অতগুলি জিনিস স্থান পেল কি করে?”

বিজ্ঞের জ্ঞায় নব্য উকিল অসিত বলিল—
“বুঝেন না হে, সে যে ডাক্তার; গিলছে কি হজম করছে।”

সবাই হাসিয়া উঠিলাম, ধীরেশ বলিল,—“শোন তার পরের ব্যাপারটা। আহ্বারের শেষ মুহূর্ত্তে এল রসগোল্লা। ভট্টাচার্য্য মশায় নির্বিবকার চিত্তে ২০টা গলাধঃকরণ করে হাত গুটালেন। ডাক্তার বীরপুঞ্জব অতিক্রমে একটা করে মুখে পূরে এক মিনিট করে চিবিয়ে ২০টা এতে পৌঁছুলেন। শেষে বোঝার উপর শাকের অঁটির মত আর একটা জান কবুল করে নামিয়ে তিনি ভট্টাচার্য্য মশায়কে অপাদর্শ বলে উপহাস করতে লাগলেন; কেন না তিনি ২১ পৌঁছছেন! ভট্টাচার্য্য মশায়কে অগ্নানন্দনে পরাজয়

স্বীকার কর্তে দেখে আশ্চর্য্য হোলাম। কিছুক্ষণ পর তিনি বললেন ‘দেখ হে, একেবারে অতগুলো খেলেই ত’ হয় না, হজম করা চাই ত? তা’ ছাড়া কাল মিস্ত্রিদের বাড়ীতে আমার আর একটা বড় খ্যাট আছে।’ এতক্ষণে তাঁর মনের কথা বুঝলাম। ডাক্তারবাবু তাঁর কথা শুনে দম্ব বিকশিত করে বললেন—হজম? হা হা ডাক্তার হয়েছি কি জনো হে? পেটের মধ্যে ঢুকিয়ে যদি জীর্ণই না করতে পারলুম, তবে চারটা বৎসর ক্যান্সারে পয়সা দিয়ে পড়েছি কেন? এক ডোজ বুঝলে হে—এক ডোজ বাস, ও বেলাতেই চোঁ চোঁ করে ক্ষিধে লাগবে। ডাক্তারের কথায় ভট্টাচার্য্য মশায় সোৎসাহে বললেন—‘বটে হে, তা’ হ’লে আমাকেও একডোজ দেবে ত? ওরে এদিকে রসগোল্লার হাঁড়িটা নিয়ে আস ত?’ ডাক্তার বাবু বললেন—‘কুচ পরোয়া নেই, চাপাও—যেও আমার ডিসপেনসারির উপর।’ আসপাশের ছেলেপেলেগুলো চাৎকার করে বলল—‘ডাক্তারবাবু আমাদেরও এক ডোজ দেবেন ত?’ দাতাকর্ণ স্বীকৃত জেনে তারাও যে যত পারল ঢালাল।”

আমরা হো—হো শব্দে গৃহস্থানি ভাঙ্গিয়া ফেলিবার উপক্রম এতক্ষণে করিয়াছি। আমার হাসিতে ধীরেশের পিত্ত জ্বলিয়া উঠিল, তীব্রকণ্ঠে আমাকে বলিল,—“তোর লজ্জা করে না হাসতে? চিকিৎসকগণই হোচ্ছেন দেশবাসীর মেরুদণ্ড। প্রত্যেকের স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় আইন-কানুন মেনে চলতে উপদেশ দিয়ে অশিক্ষিত দেশবাসীর প্রাণ রক্ষা করা তাঁদের একটা কর্তব্য কর্ম্য বলে আমি মনে করি। আমাদের দেশের অধিকাংশ লোকই রোগব্যাধির উপযুক্ত চিকিৎসা করান ত’ দূরের কথা, কোন স্টেপ পর্য্যন্ত নেয় না। তাদের এর পরিণাম বুঝিয়ে দিয়ে

প্রত্যেক রোগের প্রাথমিক চিকিৎসা খুলো জানিয়ে কর্তৃবা অকর্তৃবা বুঝিয়ে দেওয়া প্রত্যেক চিকিৎসকের উচিত নয় কি? যেখানে একজন চিকিৎসক সাধারণকে বলেন—‘হজম? এক ডোজ, বাস্, ও বেলাতেই চোঁ-চোঁ করে ক্ষিধে লাগবে’, সেখানে জন সাধারণ কিরূপ শিক্ষা পায়? আর তার ফলাফলই বা কি দাঁড়ায় ভাবতে পার?’

অসিত বলিল—“তুমি একজনের দোষ, ত্রুটি দেখিয়ে সকলকেই দোষী করছ,—এ তোমার খুবই অন্যায়। অনলকে গো-বেচারী পেয়েছ, তাই প্রাণ খুলে ঝাড়ছ।”

ধীরেশ বলিল—“শুধু একজনের দোষ দেখাব কেন—কত চাও? সেবারে দূরসম্পর্কীয় একজন বিখ্যাত চিকিৎসক আত্মীয়ের নিকট দেখা করে জিজ্ঞাসা করলাম—‘কাকা, কেমন আছেন? তিনি মুখখানি পিঁয়াজ বেচা করে বললেন—‘ভাল আর কৌথায় বাবা, এবারকার অবস্থা বড়ই শোচনীয়। রোগব্যাধির প্রকোপ এবারে নেই বললেই হয়—রোগী-পুস্তর মোটেই নেই; দেখ দেখি কি মহৎ মনোবৃত্তি!’”

অসিত বলিল—“তা’ বাপু চিকিৎসকদের ব্যবসাই হচ্ছে রোগভোগ দেখে টাকা ঘরে আনা, রোগব্যাধি না থাকলে সেটা ত’ তাঁদের পক্ষে শোচনীয় সময় বটেই, সে আক্ষেপ তাঁরা করলে আমি কোন দোষ

দেখি না। বরং রোগীর অসুখ তিল’ হ’লে তাকে ‘তালে’ পাকিয়ে অনেকদিন ধ’রে চিকিৎসা করে পকেট ভারী করাই আমি যুক্তিযুক্ত বলে মনে করি, কি বস হে অনল?”

অসিত আমার দিকে একবার আড়নয়নে চাহিল।

শিশির বলিল,—“অসিত ঠিক কথাই বলেছে ও নিজেও একজন ব্যবসাদার কিনা! তবে অনল যেমন বাক্সায় ফেঁপে উঠেছে, ও বেচারীরও সেই অবস্থা। শুধু কোটে যায় আর আসে। তোমার আমার মত বাপের জমান টাকার ধ্বংস করে মাংগ-ছেলে সন্তোষ। সে ঘটনাটা বুঝি তোমরা শোন নি? সেবার ঐদের দেশের দুটো লোকের সঙ্গে কোন কারণে পরস্পর ঝগড়া হয়েছিল। শেষে সেই ঝগড়া মাথা ফাটা ফাটিতে গিয়ে দাঁড়ায়। নুতন পাশ করি উকিল অসিত একজনের পক্ষ নিয়ে তাকে মকদ্দমা করতে উদ্বিগ্নে দিল, বলল যে তার মকদ্দমা চালাতে ও এক পয়সাও নেবে না। শেষে যখন মোকদ্দমা ঘোরালভাবে জমে উঠল, তখন চাঁদ প্যাঁচ দিলেন, বললেন যে কি না দিলে মোকদ্দমা চালাবেন না। সে গরীব বেচারী তখন চোখে গোলক ধাঁধা দেখে মায় দুটা বাটা বিক্রী করে ওর কি চালায়। অসিত নাকি তাতে বেশ কিছু পেয়েছিল। না হে অসিত?”

ক্রমশঃ

কোষ্ঠ-কাঠিন্য ও তাহার চিকিৎসা

ডাঃ শ্রীঅতুল রক্ষিত, বি. এসসি, এম, ডি (চিকিৎসক সেরা সদন)

আমরা প্রায়ই শুনে থাকি কেউ না কেউ কোষ্ঠ-কাঠিন্যে ভুগছেন। এই সামান্য ব্যাপার যতই পুরাতন হ'তে থাকে ততই গুরুতর হয়ে উঠে ও অগ্ৰাণ উপসর্গ দেখা দেয়। সব রোগের মূলে এই ব্যাপারটাই দেখা দেয় সুতরাং আমাদের এইটাকে তাড়ান একান্ত কর্তব্য।

অন্ত্রের স্বাভাবিক ক্রিয়ার বিচ্যুতির নামই কোষ্ঠ-বদ্ধতা। ভুক্তাবশেষ ময়লা, অন্ত্রনালীর অনেক জীবাণু স্বাভাবিক ক্রিয়ায় নির্গত হয়। মনে করুন একটা গ্রামের মধ্যে যখন চারিদিকে ময়লা, আবর্জনার ড্রেন বন্ধ হয়ে যায় তখন সে জায়গায় যারা থাকেন তাদের বড় কষ্ট হয়—আমাদের শরীরেও ঠিক তেমনি যখন ময়লা নিঃসরণের পথ বন্ধ হ'য়ে যায় তখন শরীর মধ্যস্থ রক্তের মধ্যে সেই ময়লা ছড়িয়ে পড়ে ও রোগের সৃষ্টি করে। অগ্ৰাণ রোগ সারাতে হ'লে এই শরীর মধ্যস্থ দূষিত রক্ত পরিষ্কার থাকা দরকার এবং যতক্ষণ কোষ্ঠ সম্পূর্ণ মুক্ত না হয় ততক্ষণ পরিষ্কারের আশা খালি দুরাশা-মাত্র। কোষ্ঠ পরিষ্কার না থাকলে পাকস্থলীস্থ খাদ্যের নিঃসরণের পথরোধ হয় ও তাহাতে অজীর্ণ প্রভৃতি দেখা দেয়। ভালরূপে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখতে হ'লে ২৪ ঘণ্টায় অন্ততঃ ২ বার পাইথান বা ওয়া দরকার অবশ্য যদি খাওয়া স্বাভাবিক ও সরল হয়।

স্বাভাবিক মল একটু পীতভ, একটু নরম এবং কোন গাঁট কিংবা গোল রকমের থাকবে না—ওজনে প্রায় ১ পোয়াটাক আন্দাজ হওয়া চাই। যে সব লোক অনেকদিন থেকে ভুগছেন তাদের অন্ত্রের ক্রিয়া বড় স্বাভাবিক থাকে না। এইবার আমি খাদ্যের অসার কেমন ক'রে মলরূপে নির্গত হয় তাহার কিছু কিছু বলব—

চর্নবন—বেশ ভাল করে খাবার চিবিয়ে খেলে লালার সহিত মিশ্রিত হয়, লাল খাবারটাকে নরম করে—এই খাবারের স্নেহসার ভাগ (Starch) লালার দ্বারা বেশ জীর্ণ হয়। এই লাল একটা স্কার জাতীয় পদার্থ কিন্তু পাকস্থলীর রস অল্পবিশেষ। খুব তাড়াতাড়ি না চিবিয়ে গিলে খেলে খাবার হজম হয় না ও পরে কোষ্ঠের গোলমাল উপস্থিত হয়।

তারপর চ ইঞ্চি লম্বা খাতনালীর মধ্য দিয়া গিয়া খাবার পাকস্থলীতে পৌঁছায়।

পাকস্থলী ইহার দ্বারা বিশেষরূপে মাংস ও ডাল জাতীয় খাদ্য জীর্ণ হয় (Protin) পাকস্থলীর স্বাভাবিক আকুঞ্চন ও প্রসারণের মধ্যে খাবারটা পাচক রসের সহিত মিশ্রিত হয়। পূর্বেই বলেছি পাকস্থলীর রস একটু অল্প বিশেষ। ইহার কাজ শেষ হ'লেই ছোট অন্ত্রনালীর মধ্যে খাবার গিয়ে পড়ে।

ছোট অন্ত্রনালী—ইহার মধ্যে ওটা রসের প্রক্রিয়ায় খাদ্য সম্পূর্ণ জীর্ণ হয়। একটা যুক্ত মধ্য

ইহাতে পিত্তরস, একটা Pancreas অর্থাৎ ক্রোম
ইহাতে আনে এবং শেষটা অন্ত্রনালীর মধ্যস্থ স্বাভা-
বিক রস। এইখানেই খাবার জীর্ণ শেষ হ'ল এবং
তৎপরে ধীরে ধীরে রক্তের সহিত মিশিয়া পড়ে।
ছোট অন্ত্রনালীটা প্রায় ১৫ হাত লম্বা।

বড় অন্ত্রনালী—ইহারই মধ্যে খাওয়ার অসার
অংশ মলরূপে প্রস্তুত হয় ও একটা থলির মতন
জায়গায় জমা থাকে। যখন একটু বেশী জমিয়া যায়
তখন শ্বাস দিয়া মস্তিষ্কে সাড়া যায় এবং তাহাই
তাড়নার ফলে শেষে কোষ্ঠ মুক্ত হয়। অন্ত্রের মধ্যে
একটা ঢেউ সৃষ্টি করে (Peristaltic) ও তাহাই
ক্রমশঃ বাহির পথে আনিবার সহায়তা করে। এই
প্রকার ঢেউয়ের সৃষ্টি করতে হ'লে অন্ত্রের মাংসপেশীর
স্বল ও কার্যকরী ক্ষমতা থাকা দরকার। শরীরের
মধ্যে যে নালাশৃঙ্গ গ্রন্থি আছে (Endocrine
organs) তাহাদের রসও অনেক সাহায্য করে।

এই রাস্তাগুলি যদি সরল না থাকে কোন বাধা
প্রাপ্ত যদি হয় তাহ'লে স্বভাবতঃই কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা
যায়।

কোন কোন পণ্ডিত বলেন যে, যাহারা সহরে
বাস করেন তাহারা এমনভাবে আধুনিক সভ্যতার
শ্রোতে পড়িয়া যান ও এমন খাওয়াবাবহারে অভ্যস্ত হয়ে
পড়েন যে তাহাতে খাওয়ার সার অংশ ক্রমশঃ কমিয়া
যায় ও অসার অংশ বহির্গমনের সংখ্যাও ক্রমশঃ
কমিতে থাকে। তাহাদের মতে যাহারা পল্লীগামে
বাস করেন তাহারা ইহার আক্রমণে কমই পড়েন।
আমরা দেখতে পাই সহরতলীর লোকই কোষ্ঠ-
কাঠিন্যে অধিক কষ্ট পান। স্ত্রীলোকেরা অধিকাংশ
সময়ে ইহাতে কষ্ট বেশী পান কারণ সভ্যসমাজের
স্ত্রীলোকদের পরিগ্রহের অভাব হেতু পাকস্থলীর ও

উদরের মাংসসমূহ দুর্বল হইয়া থাকে : পুনঃপুনঃ
প্রসব হেতুও এই প্রকার দৌর্বল্য আনয়ন করে।
তাহা ছাড়া সময়ে মলত্যাগের ইচ্ছা থাকিলেও
অকারণে লজ্জা হেতু অনেক ক্ষেত্রে অন্ত্রের কার্যকরী
ক্ষমতা শিথিল প্রাপ্ত হয়।

কারণসমূহ এইবার আলোচনা করা যাক—

(ক) সাধারণ কারণ সমূহ (খ) স্থানীয় কারণ সমাজ
সাধারণ কারণ

১। সাধারণ দুর্বলতা—শরীরস্থ সাধারণ দুর্বলতা
ও তথাকথিত অন্ত্রস্থ মাংসপেশীর দৌর্বল্য
মল নিকাশের সম্পূর্ণ শক্তির অভাব।

২। দংশজ কোষ্ঠকাঠিন্য—অর্থাৎ পিত্ত—মস্তান
পুরুষ পরম্পরা কখন কখন দেখা যায়।

৩। খাওয়া—মোটামুটি কোষ্ঠ পরিষ্কার করার মত
খাওয়ার অভাব। অজীর্ণতা কিংবা সারাংশবর্জিত
খাওয়াসমূহ অর্থাৎ সাদা ময়দা, সাদা চিনি, সাদা
চাল, ভেজাল তেল, ঘি, ঝাল, মসলা ইত্যাদির
লোপ। খুব উদরভর্তি করে খাওয়া কিংবা
একেবারেই কম খাওয়া তাহাতেও কোষ্ঠবদ্ধতা
উপস্থিত হয়। অত্যধিক মাংসজাতীয় খাওয়ার
বাবহারেও কোষ্ঠবদ্ধতা হয়। খাওয়ার মধ্যে
জন্মায় ভাগ যদি কম থাকে কিংবা কোন ফল-
মূলের ব্যবহার যদি বন্ধ থাকে। অসময়ে এবং
অনিয়মে খাওয়া—চা, সুরা ইত্যাদি শরীর ক্ষয়-
কারী খাওয়ার প্রচুর অপচয়।

৪। প্রকৃতি বাহারা কিছু কাজকর্ম করেন না
প্রায়ই শুইয়া, বসিয়া কাটিয়ে দেন ও প্রচুর
সুখাচ্ছ বা মসৃণায়ুক্ত খাওয়ার ব্যবহার করেন
তাহাদের অন্ত্রনালীর পরিসর বৃদ্ধি পায় ও কালে
কোষ্ঠবদ্ধতা অচিরে দেখা দেয়।

দেশীয় মল্ট ঘটিত ঔষধ।



মল্ল মল্ট (Morrh Malt) : এ মল্ট তাইটামিন 'এ' ও 'ডি'র জন্য কডলিভার অয়েল ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে। কিন্তু বাজারে সাধারণতঃ সে কডলিভার অয়েল বিক্রয় হয় তাহার অবিকাংশই বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত নহে। এবং তাহাতে তাইটামিনের পরিমাণও কম, বিশেষতঃ কডলিভার অয়েল বিষাদ বহিয়া ইহা ব্যবহার করা অবিকাংশ লোকের পক্ষে সম্ভবপর হয় না। বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত বিশুদ্ধ কডলিভার অয়েলের সহিত "বি" তাইটামিনযুক্ত মল্ট একত্বাক্ষিত মিশ্রিত করিয়া মল্ল মল্ট প্রস্তুত হইয়াছে। ইহাতে কডলিভার অয়েলের দুর্বল নাই, খাটনে সুস্বাদু, এবং তাইটামিন 'এ' 'বি' ও 'ডি' তিনটাই রহিয়াছে বলিয়া বালক বৃদ্ধ নিক্ষিণেমে সর্বাবস্থায়ই ইহা ব্যবহার্য। ইহা ক্ষয় কুসকূসের রোগ প্রভৃতিতে আশ্চর্য উপকার দর্শায়।

মল্ট লেসিথিন কসফেইট (Malt Lecithin Phosphate), ইহাতে মল্ট একত্বাক্ষিতের সহিত কডলিভার অয়েল, লেসিথিন, গ্লিসারো কসফেইট, স্ট্রীকনিন ইত্যাদি মিশ্রিত আছে। ইহা ব্যবহারে শরীরের পরিপুষ্টির অভাব, কুসকূসের প্রদাহ ও ক্ষয়, স্নায়বিক ও মানসিক দৌর্বল্য প্রভৃতি অতি শীঘ্র নিবারিত হয় এবং অচিরে স্বাভাবিক স্বস্থতা ফিরিয়া আসে।

মল্ট হাইপোফসফাইট কোঃ (Malt Hypophosphites Co.) : ইহাতে Malt একত্বাক্ষিত এবং কডলিভার অয়েলের সহিত কুইনাইন, স্ট্রীকনীন, ক্যালসিয়াম, পটেশিয়াম, আয়রন এবং ম্যাগনেজ হাইপোফসফাইটস্ মিশ্রিত আছে। শেথোক্ত ঔষধগুলি অতি বিষাদ কিন্তু মল্ট একত্বাক্ষিতের সহিত মিশ্রিত হওয়ায় তাহাদের ক্রিয়াশক্তি অক্ষুণ্ণ রহিয়াছে অথচ উপাদেয় খাদ্যে পরিণত হইয়াছে। যক্ষা, খাসকাশ, পুরাতন ব্রুসাইটিস প্রভৃতি রোগে এই ঔষধ অতিশয় কার্যকরী!

মল্ট ইস্টন (Malt Easton) : লৌহ ও স্ট্রীকনীন-যুক্ত ইস্টন সিরাপ স্বভাবতঃই তিক্ত ও বিষাদ, মল্ট

একত্বাক্ষিত মিশ্রিত ইস্টন সিরাপ স্বস্বাদ ও অতিশীঘ্র উপকার দর্শায়, বিশেষতঃ মল্টের পুষ্টিকারক গুণ থাকতে Malt Easton উৎকৃষ্ট টনিকরূপে ব্যবহৃত হইতেছে, রক্তহীনতা, বাত ইত্যাদিতেও ইহা অশেষ তিতকারী।

ভাইনো মল্ট (Vino Malt) : (মল্ট একত্বাক্ষিত মিশ্রিত ওয়াইন (মদ্য) পেপাসিন, গ্লিসারো কসফেইটস্ ইত্যাদি) এই উপাদানগুলিই ভাইনো মল্টের প্রকৃষ্ট পরিচয় প্রদান করিতেছে। ইহার কার্যকারিতা নির্দেশ অনাধ্যাক। স্বস্ত শরীরে অল্পমাত্রায় ব্যবহারে ইহা মন প্রফুল্ল রাখে, শরীরকে শাস্ত, ক্রান্ত হওয়ার অবসর দেয় না, স্নায়বিক দৌর্বল্য, হৃদয়ের শিথিলতা এবং অবসাদগ্রস্ত নিরাপ জীবনেও পরিপূর্ণ স্বস্থতা ও শক্তি আনিবার জন্য ইহা আদর্শ আবিষ্কার। যক্ষ্মাগ্রস্ত রোগীতে এবং বাত্বিকোর জরাতে ভাইনো মল্ট অপূর্ণ শক্তি সঞ্চালন করে।

রেডিয়েটেড মল্ট (Radiated Malt) : ইহা মল্ট একত্বাক্ষিত, ইর্যাডিয়েটেড কলেক্টোডিন, ইস্ট প্রভৃতি সম্বলিত আধুনিক ও বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত শ্রেষ্ঠ তাইটামিন খাদ্য। যাহারা তাইটামিনযুক্ত আহার্য গ্রহণে অক্ষম, তাহাদের পক্ষে রেডিয়েটেড মল্ট একান্ত ব্যবহার্য। ইহা শরীরের ঘানি নিবারণ করে এবং উপরোক্ত কারণে ক্ষয় প্রভৃতি যে সব দুরারোগ্য রোগ জন্মিতে পারে, তাহাদের আক্রমণ হইতে শরীরকে রক্ষা করে। শিশুদিগের ও দুর্বল মাত্রারও ইহা ব্যবহার করা আবশ্যক। কারণ তাইটামিন শুধু জননীকেই স্বাস্থ্যবতী করে না উপরন্তু জননীর স্তন্য দুগ্ধের সহিত ইহা শিশু শরীরে প্রবেশ লাভ করিয়া তাহারও জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করে।

ম্যারো মল্ট (Marrow Malt) : অস্তি ও মজ্জার যথাযথ পরিপুষ্টি না হইলে, এবং শিশুদের শরীর গঠনের পক্ষে, ইহার উপকারিতা অসাম। গালাবস্তায় ম্যারো মল্ট ব্যবহারে বার্কিকোর অবসাদ ও জরা হইতে বর্তল পরিমাণে নিরুত্তি পাওয়া যায়।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত-১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum) ভ্যাকসিন (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৫৩ নং প্রথম তলা দ্বীপ, কলিকাতা।

৫। যথাসময়ে মলের বেগ আসিলে তাহা বোধ করিবার চেষ্টা কিংবা অধিকন্তু অকারণ লজ্জা-বশতঃ নিয়মের ব্যতিক্রমে। ঠিক নিয়মিত সময়ে মলত্যাগের বাসনা না থাকিলে

স্থানীয় কারণ সমূহের উল্লেখ—

- ১। পেটের মধ্যে কোন অর্বুদের চাপ।
- ২। অস্ত্রের সংকোচন কিংবা পরস্পর জোড়া লাগিয়া যাওয়া।
- ৩। কোন রোগের পর যথা—টাইফয়েড, পেটের ক্ষয় রোগ ইত্যাদি।
- ৪। মলদ্বারে কোনও ক্ষত কিংবা ওর্শ।
- ৫। পিণ্ডের নিঃসরণ কমিয়া যাওয়া কিংবা ভিতরস্থ গ্রন্থিসমূহের ক্রিয়ার ব্যাঘাত।
- ৬। মেরুদণ্ড মধ্যস্থ স্নায়বিক ব্যাধিতে মস্তিষ্কের ব্যারামে।
- ৭। মলনালী স্বাভাবিক স্থান হইতে একটু নামিয়া গেলে।

কোষ্ঠ-কাটিগের লক্ষণবিশেষ—কোষ্ঠ পরিষ্কার না থাকলে মেজাজ সর্বদাই খিটখিটে হয়—কিছুই ভাল লাগে না খালি অলসের মত বসিয়া থাকতে ইচ্ছা করে খাবার কোন ইচ্ছা থাকে না ও পেটটা বেশীর ভাগই ভার বোধ হয়। কোষ্ঠ-কাটিগ রোগে স্বতঃই শরীরে দিম উৎপন্ন হয় ও তাহাতে মাথা ভার বোধ হয়, অপরিষ্কার জিহ্বা দেখা যায়, মুখ দিয়া দুর্গন্ধ নির্গত হয়। গা হাত বড় রুক্ষ মনে হয় ও একটা ক্লান্তি এবং অবসাদ ভাব এসে পড়ে। ঘুমেরও ব্যাঘাত হয়। ঘুমের সময় স্বপ্ন দেখা কিংবা ভয় পেয়ে চোঁচিয়ে ওঠা এসব ইহারই ফলে। আমরা যাকে পেট গরম বলি সে এই কোষ্ঠ-কাটিগেরই কারণ, তাতে পেটে বায়ু হয়, গড়গড় করে আওয়াজ

হয় ও বড় অস্বস্তিভাব বোধ হয়। মুখে ত্রণ, মেচেতা বা চোখের কোণে কাল দাগ দেখা যায়। মেয়েদের ক্ষতুর গোনমালা কিংবা কোমরে ব্যাথা এই সব কারণই হয়। ছোট ভেলেদের তড়কা হয়। শরীরের রক্তের জোর কমিয়া যায়।

আজকাল প্রায়ই ভদ্রলোকদের মধ্যে Blood press বলিয়া একটা রোগ দেখা যায় যাহাতে রক্তের চাপ বড় বেশী বাড়িয়া যায়, এ সমস্ত শরীর মধ্যস্থ রক্তের ময়লারানি মল দ্বারা সম্পূর্ণ মুক্ত হয় না ব'লে তাই বেড়ে যায়। মানুষের অকাল বার্দ্ধক্য এসে পড়ে।

বাতব্যাধি এই কোষ্ঠবদ্ধতার ফলে।

কোষ্ঠ পরিষ্কার না হওয়ার ফলে—অল্প মধ্যস্থ চাপের প্রয়োগে অনেক ব্যাপার দেখতে পাই—

- ১। অল্পনালী ফুলিয়া যায়।
- ২। বেশী মল কঠিন হইলে ওর্শ বা বলী দেখা দেয়।
- ৩। অস্ত্রের মধ্যে ক্ষত হইতে পারে বা অস্ত্রের প্রদাহ হয়।
- ৪। অস্ত্রের প্রদাহ যদি বেশী হয় এবং ক্রমশঃ সেট সারিয়া যায় তাহলে অস্ত্রের খানিকটা অংশ সঙ্কুচিত হয় ও তাহার মধ্য দিয়া মল অল্প পরিমাণে ঘাইতে পারে।
- ৫। কখন মলদ্বার কাটিয়া শোষ কিংবা নালী ঘা উৎপন্ন হয়।
- ৬। অতিরিক্ত কৃষ্ণনের ফলে মলদ্বার সংস্থান হইতে নামিয়া যায় ও কষ্টদায়ক হয়।
- ৭। যকৃতের দুর্বলতা আসে ও কামলা অর্থাৎ জ্বালা দেখা দেয়।
- ৮। কখন কখন পেটে আম উৎপন্ন হয় ও অসহ্য যাতনা হয়।

—পুরাতন গল্প—

[কবিরাজ শ্রীহনুভূষণ সেন, আয়ুর্বেদশাস্ত্রী, এল্, এ, এম, এস]

ঠাকুরদা'র বৈঠকখানা।

দুই বন্ধুতে তর্ক হইতেছে। আর সবাই বসিয়া আছে, কেউ বা উৎকর্ণ হইয়া শুনিতেছে—আর কেউ বা তর্কের মাঝে দু'এক কথা বলিতেছে যেন তার এ বিষয়ে কত জ্ঞান না জানাইলে নয়। আর আমাদের ঠাকুর দা সেই যে ছ'কাটি লইয়া টানিতেছেন তো টানিতেছেনই। তর্কের বিষয় হইতেছে—দেশ উদ্ধার নহে। কে অ-রোগী? কে রোগ ভোগ করে না, তাই।

তর্ক অনেক দূর চলিয়াছে।

একজন বলিলেন, যে স্বাস্থ্যবিধি মানিয়া চলে সেই অ-রোগী। সবাই অমনি এক সুরে বলিয়া উঠিলেন তা বটে, তা বটে। দ্বিতীয় বন্ধু ছাড়িবার পাত্র নহে, তিনি বলিলেন সে কিরূপ?

বন্ধু অমনি বলিয়া উঠিলেন—আর এও বোঝ না! সবাই অমনি বলিলেন—ওহে স্বাস্থ্যরক্ষা পড়নি?

দ্বিতীয় বন্ধু—না ভাই, সে সব মনে নেই! বল তো ভাই স্বাস্থ্য বিধিটা কি?

প্রথম বন্ধু তখন বলিতে আরম্ভ করিলেন—আগেকার লোকে স্বাস্থ্য বিধি মানিয়া চলিত তাই তারা দীর্ঘজীবী হইত, আর এখন আমরা সে সব মানি না তাই তো এত রোগে ভুগি—মাঝখান থেকে দ্বিতীয় বন্ধু বলিলেন ওহে খাম, খাম, তোমার স্বাস্থ্য

বিধিটা কি তাই বল, আগেকার কথা আমি শুনতে চাই না।

প্রথম বাবু চটিয়া যাইলেন—ওই তো তোমাদের দোষ, আগেকার কথা শুনতে চাই না বলেই তো এত দুঃখ পাচ্ছ। তা স্বাস্থ্য বিধি মানিয়া চলা মানে—খুব সকালে উঠে কিছুক্ষণ মুক্ত বায়ুতে ভ্রমণ, খালি পেটে চা না খাওয়া—তা তোমরা তো শুনবে না, আচার্য্য দেবও তো তাই সেদিন বলেছেন চা পান না বিষ পান। সকালে ছোলা ভিজা খাওয়া—হাঁ, বেন্টলি সাহেব তো জোর করেই বলেছেন শুষ্কুরিত ছোলা ভিজায় যথেষ্ট ভাইটামিন আছে। বাঙ্গালী ভিজা ছোলা খায় না, তাই এত রোগে ভোগে, ভাইটামিন না খাইলে রোগ প্রতিরোধক শক্তি আসবে কোথা থেকে? খালি পেটে চা খাবে তা শক্তি পাবে কোথায়, বুঝলে?

দ্বিতীয় বন্ধু বলিলেন, না ভাই কিছু তো বুঝিয়া উঠিতে পারিলাম না। সবাই অমনি একবাক্যে বলিয়া উঠিল, বাঃ এ তো সোজা কথা—জনবৎ তরলং : এ বুঝলে না!

ঠাকুরদা'র এতক্ষণ বুঝি নিষুন্ন মেরেছিলেন, একবাক্যে সকলকে চীৎকার করতে দেখে তাঁর বোধ হয় সম্মিৎ ফিরে এল। তিনি এইবার গম্ভীর স্বরে বললেন, ওহে একটা গল্প বলি শোন। সবাই যেন এতক্ষণ এরই জগুই প্রতীক্ষা করিতেছিল, তাই তারা যেন হাঁক্ ছাড়িয়া বাঁচিল।

ঠাকুরদা' বলতে লাগলেন

একদিন স্বর্গবৈষ্ণব ধনুস্তবির মনেও এই প্রশ্ন জাগে “কোথরক”। কে অ-রোগী? বৈষ্ণবরাজ গভীর চিন্তায় মগ্ন, এ প্রশ্নের সমাধান যেন আর হইতেছে না, এমন সময় এক পার্থী ডাকিয়া উঠিল “কোথরক”। ঋষিরও চমক লাগিল, তবে কি এ পার্থীরও মনে এই প্রশ্ন উদ্ভিত হইয়াছে কোথরক? স্বর্গবৈষ্ণব ধ্যানমগ্ন হইলেন। অগনি তাঁর মনে উদ্ভিত হইল,—

জীর্ণে হিতভুক্ মিতভুক্ !

বৈষ্ণবরাজ যেন তাঁর প্রশ্নের উত্তর পাইয়াছেন মনে করিলেন এমন সময় পার্থী আবার ডাকিল কোথরক? বৈষ্ণবরাজ তখন ভাবিলেন তবে কি প্রশ্নের যথার্থ উত্তর পাই নাই? ঋষি আবার ধ্যানমগ্ন হইলেন, তাঁহার মনে পড়িল —

জীর্ণে হিতভুক্ মিতভুক্ শ্রমোপভুক্ ।

শত পদগামী বাম শায়ীচ ॥

অর্থাৎ—পূর্ববাহার জীর্ণ হইলে পর হিতকর বস্তু পরিমিত মাত্রায় গ্রহণ করিয়া শ্রমশীল ব্যক্তি যদি আহারের পর শত পদ ভ্রমণ করিয়া বাম পার্শ্বে শয়ন করেন তবে সে অ-রোগী থাকিবে।

সবাই এতক্ষণে উৎকর্ণ হইয়া শুনিতেছিল, এমন সময় প্রথম বন্ধু বলিলেন হাঁ ঠাকুরদা' তুমি বলতে জান বটে।

ঠাকুরদা' বলিলেন, ভায়া হে, দাঁড়াও আমাকে শেষ করতে দাও। যখন কথাটাট পড়েছ তখন শোন ভলে কবে শোন।

বৈষ্ণবরাজ তখন ভাবিলেন হাঁ, আমার প্রশ্নের কি

যথার্থ উত্তর পাইয়াছি—এমন সময় পার্থী আবার কোথরক কোথরক ডাকিতে ডাকিতে উড়িয়া গেল। ঋষির তখন মনে পড়িল না, উত্তর যথার্থ হয় নাই। তখন ঋষির মনে পড়িল

জীর্ণে হিতভুক্ মিতভুক্ শ্রমোপভুক্ ।

শত পদগামী বাম শায়ীচ ॥

অবিজীত মুগ্ধ পুরাণি খগেন্দ্র ।

সোথরক সোথরক সোথরক ॥

অর্থাৎ হে খগেন্দ্র! যে ব্যক্তি জীর্ণান্তে হিতকর দ্রব্য পরিমিত মাত্রায় আহার করতঃ শ্রমশীলভাবে জীবন অতিবাহিত করে, আর আহারের পর শতপদ পরিভ্রমণ করতঃ বাম পার্শ্বে শয়ন করে এবং কখনও মলমূত্রের বেগধারণ করে না সেই নিরোগী। সে কখনও রোগ ভোগ করে না।”

ঠাকুরদা বলিলেন বুঝলে ভায়া ঋষির এই উপদেশই আয়ুর্বেদের পাতায় পাতায়, তাই আয়ুর্বেদে চিকিৎসার কথা ভিন্ন এই থাকে তোমরা বল Prevention is better than cure এই কথাই বার বার লেখা আছে।

এমন সময় ঘড়িতে ৯ করিয়া নয়টা বাজিল। তখন এক ব্যক্তি বলিয়া উঠিল চল ভাই চল বাড়ী যাওয়া যাক, কাল ছেলেটাকে পড়িয়েছি Go to bed at 9 নিজে যদি না মানি ছেলেটা মানবে কেন?

একে একে সবাই তার অনুসরণ করিল।

—আজ-কাল।

দেশীয় ঔষধের প্রয়োজনীয়তা

(শ্রীননীগোপাল নিয়োগী)

দেশ আজ স্বাধীনতার পথে চলেছে। কিন্তু স্বাধীনতা বলতে শুধু বৈদেশিক প্রভুত্বের হাত হ'তে মুক্তি পাওয়া নয়, সর্ববতোভাবে পরনির্ভরশীলতার হাত হ'তে মুক্তি পাওয়ার নামই স্বাধীনতা। তাই শিল্পকলা, ব্যবসায়-বাণিজ্য—সকল দিক দিয়াই দেশের মধ্যে একটা সাড়া প'ড়ে গেছে।

এই হিসাবে আয়ুর্বেদীয় জগতেও একটা বিশেষ রকম নাড়া-চাড়া প'ড়েছে। নাড়া-চাড়া পড়েছে অর্থাৎ জাগরণের প্রেরণা এসেছে একথা আজ আমাকে অতি দুঃখের সহিতই বলতে হচ্ছে। কেননা, এমন দিনও গেছে, যখন ভারত কবিরাজ ভিষকেরই রাজ্য ছিল। আজ সেই আয়ুর্বেদদের স্থানে বিদেশী চিকিৎসা ভারত জুড়ে প'সেছে। আধুনিক রুটিসম্পন্ন লোকের পক্ষে রঙ্গের নেমায় মুগ্ধ হওয়া অস্বাভাবিক নয় কিন্তু সেই প্রাচীন পৌরাণিক যুগের মানুষের চেয়ে আজ যে মানুষ বেশী বাঁচতে পেরেছে বলে আমার কোন নজীরই এখনও পাইনি।

আজকাল শিশুরা পেট থেকে প'ড়েই এই বিদেশী ঔষধ গলাধঃকরণ ক'রে ক'রে প্রাণান্ত হ'য়ে পড়ে—কিন্তু সেদিনও তারা একটু তুলসী পাতার রস ও মধু খেয়ে ব্রক্কাইটিজ রোগের হাত থেকে অনায়াসে আরোগ্য হয়েছে, যে রোগের নামে আজকাল রিলাতী চিকিৎসা মহলে একটা মহা হৈটে

পড়ে যায়। অথচ এর জন্ত কবিরাজ ভিষক বা আজকালের লম্বা চওড়া উপাধিকারী চিকিৎসকদিগের সাহায্যও দরকার হ'ত না; বাড়ীর মেয়েরাই তাদের শৈশব কালটা সকল প্রকার রোগের হাত থেকে আগুলিয়া রাখত। এই রকম সাধারণ গাছ-গাছড়ায় কত মহা মহা রোগ যে সেরে যায় তার ইয়ত্তা নেই।

আজ আমি একথা স্মরণ ক'রেও আনন্দ পাই যে, এই গাছ-গাছড়াই আয়ুর্বেদ চিকিৎসার প্রধান অঙ্গ এবং ইহা ভারতের জাতি-ধর্মোপযোগী পবিত্র এবং বিশুদ্ধ। ইহার প্রমাণ আমরা অনেক পাই। এখনও দেশে বহুলোক আছেন যাঁরা কবিরাজী ঔষধ না পেলে মরতে রাজী আছেন তবুও বিদেশী ঔষধ খেতে রাজী নন। ইহা অবশ্য প্রশংসার বিষয় নহে। কারণ যদি প্রয়োজন মনে হয় তাহা হইলে দেশী ঔষধ ভিন্ন অথ ঔষধও খাওয়া দরকার। আর একথা মহর্ষি চরকও বলেছেন যে, সেই জব্যই ঔষধ যাহাতে রোগ আরোগ্য হয়। মহর্ষি চরকের মত যে কত উদার ছিল তাহা বলিবার নয়। তাই আমি ততটা গোঁড়া নই বা বিলাতী ঔষধের উপর আমার বিদ্বেষ বা কবিরাজী ঔষধের প্রতি আমার বিশেষ প্রীতি কোন দিন ছিল না, কিন্তু আজ দেশের হাওয়ায় আমাকে একথা বলতে বাধ্য করেছে—শুধু আমাকে কেন অনেক লোককেই ক'রেছে নইলে দেশীয় ঔষধের

প্রতি লোকের আশা দিন দিন বেড়ে চলেছে কি করে? পূর্বে যদি মানুষ সজাগ থাকত তাহলে আমাদের যা ছিল আজ নেই কেন? মহাত্মা গান্ধী বলেছেন—“সভ্যতার আতিশয্যে জীবনের সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য বেরূপ জটীল হয়ে পড়েছে তাতে করে আবার তাদের সেই প্রাচীন যুগের অনাড়ম্বরতার মধ্যে ফিরে যেতে হবে—তবে যদি তারা খুব পায়।”

ডাঃ ওয়াজি বলেন—“আজ যদি দেশে চরকের চিকিৎসার প্রচলন হয় তাহা হইলে দেশ হইতে শব-বাহকের সংখ্যা অনেক কমিয়া যাইবে।” এইরূপ মত আজকাল অনেক বিদেশী চিকিৎসকেরও।

যে চরকা—অসভ্যতা বলে মানুষ তাগ করলে স্বাধীনতার আদর্শ হ'ল আবার তাই গ্রহণ করা; কাজেই আবার সব একে একে ফিরে আসতে আরম্ভ করেছে—History repeats itself এর মত।

মহাত্মা জী একথাও বলেছেন,—“ভারতের—সর্বপ্রকার শিল্প-বাণিজ্যের উন্নতি কামনা করতে হ'লে “আয়ুর্বেদ ও আমাদের নজর এড়ানো না।”

যাঁরা মনে প্রাণে হিন্দু তাঁরা দৃঢ়ভাবে হিন্দু শাস্ত্রের অনুপন্থী। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রেও পৌরাণিক যুগের মুনি ঋষি—যাঁরা ধর্ম্য কর্ম্ম আচারে-বিচারে আমাদের জীবনকে নীতির বাঁধনে আফে-পুষ্টে বেঁধে রেখে গেছেন, তাঁদেরই তৈরী। সুতরাং তার প্রতি আমাদের অশ্রদ্ধা হ'তে পারে না। তবে সময়ের ফেরে মানুষের রুচির বিপর্যয়ে যে-টুকু পরিবর্তন ঘটেছে, সময়ে আবার ফিরে আসবে।

আজ আগেকার কথা মনে হ'লে লজ্জায় মাথা

হেঁট হ'য়ে যায়। মাঝে মাঝে যে দুটো একটা ‘শিউলি ফুলের’ গাছ দেখতে পাই তার ফুল দেখে হ্রাসের কবিরই শুধু জেগে ওঠে। সেদিন একটা গ্রামা লোককে জ্বর বন্ধ করার জখ ‘শিউলি’ পাতার রস পান করতে দেখে, গৌরো বলে মাটা করে বলিছি—“বোকারাম কুইনিন খেতে পারনা? ৪টে বড়ির দাম তিন চার আনা।”

সে বললে —“ওয়ানক মাথা বরে যন্ত্রণা হয় যে?”

বললুম—“গরম গরম আধসের টাক দুধ খাও—দাম আটটা পয়সা দইত নয়?”

সে হেসে বললে “তাহলে আমাকে বোকা বলে প্রমাণ করতে পারলে না, কারণ আমি যে ওষুধ খেলুম তার এক পয়সাও দাম নেই সুতরাং বিষয়-বুদ্ধি হিসাবে তুমিই বরং বোকা।”

তারপর সে আরও বললে যে,—“আমাদের দেশে খত বন গাছ দেখছ যাহার উপকারিতা আমরা জানিনে বলে অগাছা মনে করি, ওগুলো সবই ঔষধের গাছ; ওদের সম্বন্ধে যাঁরা বেশী জানেন তারা হলেন কবিরাজ ভিষক; যখন আমাদের ক্ষমতায় কুলায় না তখন আমরা তাঁদের কাছেই যাই। কারণ আমার ত মনে হয় যেদেশের প্রাণী সেই দেশের ঔষধেই তার রোগ সেরে থাকে, কি কাজ বাপু, জ্বর বন্ধ করতে অথ চিকিৎসকের কাছে যাওয়া? আমাদের দেশে আগে এত রোগ ছিল না এত রোগের নামও কেউ শুনিনি, কে জানে বিদেশী ঔষধ খেয়ে খেয়ে এই সব রোগ হচ্ছে কিনা?”

তার যুক্তি শুনে মনে মনে লজ্জা পেলুম। মনে হ'ল আমাদের দেশের গৌরব বুক দিয়ে গ'ড়ে কেউ যদি টেনে ধরে থাকে তা ওরাই—ঐ অসভ্য পল্লীর

লোকেরা। আমাদের নষ্ট করিবার কিছুই নেই—
আমরা শুধু সভ্যতার দোহাই দিয়ে সব নষ্ট করতেই
বসেছি।

তাই এখন সদাই মনে হয়—ভগবান দেশের
গোরবের জিনিষ না, তা'কে বুদ্ধির দোষে ছেঁয় মনে ক'রে
যে অপরাধ করেছে, তার জন্য আমাকে ক্ষমা করো।

বিবিধ

**পল্ললোকে ডাঃ বিনয়কুমার
মজুমদার**—৫২ বৎসর বয়সে ডাঃ বিনয়কুমার
মজুমদার তাঁহার কলিকাতাস্থ স্কটলেন্ড বাটীতে
প্রায় বৎসরাবধি কর্কটরোগে ভুগিয়া মারা গিয়াছেন।
ইনি কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের একটি কৃতি
ছাত্র। ডাঃ সুরেশচন্দ্র ভট্টাচার্য্য মহাশয়ের পর
ইহার নাম উল্লেখযোগ্য। অধিকাংশ পদক ও
স্কলারশিপ ছাত্রকালীন ইনি প্রাপ্ত হইয়াছিলেন।
কলিকাতার ক্যাম্পবেল মেডিক্যাল স্কুলের ইনি
মেডিসিনের অধ্যাপক ছিলেন এবং কলিকাতা
মেডিকেল কলেজে এডিসনাল ফিজিসিয়ান হইয়া
ছিলেন। কলিকাতায় সূচিকিৎসক বলিয়া ইহার
বিশেষ সুখ্যাতি ছিল। ইহার একটি পুত্র সিভিল
সার্ভিস পরীক্ষা কৃতিত্বের সহিত উত্তীর্ণ হইয়াছেন।
ইহার শোকসন্তপ্ত পরিবারবর্গের প্রতি আমাদের
সহানুভূতি প্রাপন করিতেছি।

শোক সংবাদ—১লা নবেম্বর কলিকাতা
হাইকোর্টের খাতনামা এটর্নি শ্রীযুক্ত কুমারকৃষ্ণ দত্ত
৬৩ বৎসর বয়সে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছেন।
অসহযোগ আন্দোলনের সময় তিনি এটর্নির ব্যবসা

বন্ধ করেন। বাঙ্গালীকে উন্নত ধরণের কৃষি শিক্ষা
দিবার জন্য তিনি দেওঘর রিসিয়াতে অনেক জমী
লইয়াছিলেন ও এজন্য তিনি বহুটাকা ব্যয় করেন।
ঐ সমস্ত জমী তিনি কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়কে দান
করিয়া গিয়াছেন।

নরেন্দ্রনাথ রায়ের মৃত্যু—
রিপন কলেজের স্নানামধ্যাত অধ্যক্ষ নরেন্দ্রনাথ রায়ের
মৃত্যুতে শিক্ষাবিভাগের একটি অগ্রতম উজ্জ্বল
জ্যোতিষ্ক আজ শিক্ষাগগন হইতে বিদায় গ্রহণ
করিয়াছেন। ইনি বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি কৃতি ছাত্র।
বহুপূর্বের ইনি ভাগলপুর কলেজের অধ্যক্ষ ছিলেন।
তাঁহার বিদ্যাবত্তার পরিচয় পাইয়া স্বর্গগত নরেন্দ্রনাথ
বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয় তাঁহাকে রিপন কলেজে লইয়া
আসেন ও বহুদিন যাবৎ বিশেষ কৃতিত্বের সহিত উক্ত
কলেজের অধ্যক্ষতা করিয়া গিয়াছেন। তাঁহার
শোকসন্তপ্ত পরিবারবর্গকে আমাদের সমবেদনা
জানাইতেছি।

ভানুভবর্ষ হইতে সোনা
উদ্ধাও—ইতিপূর্বের প্রায় দুই কোটি টাকা
মূল্যের সোনা এদেশ হইতে বিলাতে রপ্তানি

হইয়াছে। গত ২৪শে অক্টোবর যে জাহাজ বিলাত অভিমুখে যাত্রা করিয়াছে তাহাতেও প্রায় দেড় কোটি টাকা মূল্যের সোনা ও মোহর বিলাতে পাঠানো হইয়াছে। গত ৩১শে অক্টোবর 'চিক্রল' নামক জাহাজে করিয়া ১২৫ লক্ষ টাকা মূল্যের সোনা ও মোহর বিলাতে চালান হইয়াছে। কলিকাতার বণিকগণের অমুচরগণ বাঙ্গালার পল্লীতে ঘাইয়া সরল পল্লীবাসীগণকে সোনার গহনা বিক্রয় করিতে প্ররোচিত করিতেছে বলিয়া শুনা যায়।

বৃন্দাবনে ম্যালেরিয়া—বৃন্দাবনে প্রায় দেড় মাস যাবত ভীষণরূপে ম্যালেরিয়া দেখা দিয়াছে। একরূপ ম্যালেরিয়া বৃন্দাবনে খুব কনই দেখা গিয়াছে। এদিকে বেশ ঠাণ্ডা পড়িলেও ম্যালেরিয়ার প্রকোপ কিছুমাত্র কমিতে দেখা যায় নাই।

১৯৩২ সালের ক্রিকেট খেলা—উত্তর ভারত ক্রিকেট সঙ্ঘের সমিতি ৫ই অক্টোবর তারিখের সভায় দেশের রাজনৈতিক অবস্থার অনিশ্চয়তার দরুণ বিলাতে ক্রিকেট খেলার আয়োজন ও দেশব্যাপী ভ্রমণ পরিত্যাগ করেন। বোম্বাই ও বাঙ্গলা এইরূপ অভিযানের সম্পূর্ণ বিরোধী বিশেষতঃ অর্থসঙ্কট হেতু এইরূপ ক্রীড়ার জন্ত বিদেশ ভ্রমণ একপ্রকার অসম্ভব বলিলেই চলে। ভিজিয়ানা গ্রামের মহারাজা এতদ্ সম্পর্কে ৪০,০০০ টাকা টাঁদা দিয়া অনেক পরিমাণে অর্থাত্তাব দূর করিতে কৃতসঙ্কল্প ছিলেন।

উত্তর ভারত ক্রিকেট সঙ্ঘের সমিতি যদিও অর্থসঙ্কট জন্ত ও রাজনৈতিক অনিশ্চয়তা হেতু উক্ত ক্রিকেট খেলার পক্ষপাতী ছিলেন না তথাপি

ভারতবর্ষের ভিন্ন ভিন্ন স্থান হইতে সমর্থন পাইলে সমর্থন করিতে প্রস্তুত ছিলেন। ভারতবর্ষ এম্. সি. সিকে আতিথেয়তা দেখাইতে কখনও অস্বীকার করে নাই কিন্তু উক্ত এম্. সি. সি. সঙ্ঘ রাজনৈতিক অনিশ্চয়তার দরুণ একটা ক্রিকেট খেলার দল পাঠাইতে পারেন নাই।

হকি খেলা সম্বন্ধে নানাদেশ-ব্যাপী ভ্রমণ—মিঃ এ. এম্. হেমান ও তাহার সহকর্মীগণ হকিখেলা সম্বন্ধে ভারতের প্রাবল্য দেশবিদেশে যাত্রাতে প্রসিদ্ধিলাভ করিতে পারে তজ্জন্য অদমা উৎসাহ, অক্লান্ত পরিশ্রম, ধৈর্য ও সঙ্ক্ষিপ্ততা সহকারে বিশেষ যত্নশীল তাহার মতামত সংক্ষেপে বিবৃত করিতেছি। তিনি বৎসে গতবার এই খেলা সম্পর্কীয় দেশ ভ্রমণে ৪৩,০০০ টাকা ব্যয় হইয়াছিল। এ বৎসর যখন 'ল'স এঞ্জিলোস' এই ক্রিডায় কেন্দ্র বলিয়া ধাব্য হইয়াছে, তখন প্রায় ৬০,০০০ টাকা দরকার হইবে ও তাহার মধ্যে যা তায়াতের ভাড়া অনুমান ৩০,০০০ টাকা লাগিবে। ইহা দ্বারা যদি অষ্ট্রেলিয়া ও নিউজিল্যান্ড আমাদের দৌড়র ভিতর ধরা হয় তাহা হইলে অধিক ২০,০০০ টাকা লাগিয়া যাইবে। অষ্ট্রেলিয়া ও নিউজিল্যান্ড হকি সমিতি আমাদের থাকিবার ও থাইবার খরচ বহন করবে ও উপরন্তু সাপ্তাহিক ৫০ পাউণ্ড ও যতগুলি খেলা হইবে তাহাতে খরচ খরচা বাদে লভ্যাংশের তাহার এক দশমিক ভাগ দিতে রাজী আছে যদি ১৯৩৩ সালে ভারতবর্ষ তাহাদের একটা হকিখেলার দলকে সেই অনুপাতে আতিথেয়তা দেখাইতে প্রস্তুত থাকে। এপয্যন্ত ডুর্যাণ্ড ফুটবল সমিতি একদিনের অায় ৩৫০ টাকা দান করিয়াছেন। মাডান এণ্ড কোং ৩৮৮ দিয়াছেন; কলিকাতার

কুস্তিগীর ফুটবল এ্যাসোসিয়েশন ৬০০০ টাকা
 দিতেছেন। একজন হস্তশিল্পী ৩০০০ টাকা কিছু
 দিতে করিয়া দিতে সম্মত হইয়াছেন। বাঙ্গলা হকি
 এ্যাসোসিয়েশন বেশ মোটাগোছের দান করিয়াছেন।
 উদ্যোগ কোং হকিষ্টিকগুলি ও বলগুলি অর্গনি দিতে
 প্রস্তুত করিয়াছেন। এ যাবৎ কেবল ২১,০০০
 টাকা উত্তোলন হইয়াছে। ভিন্ন ভিন্ন প্রাদেশিক হকি
 এ্যাসোসিয়েশনগুলি বেশ মোটাগোছের কিছু দিবার
 প্রতিশ্রুতি করিয়াছেন; দিল্লী হকি এ্যাসোসিয়েশনের
 দানপত্র ৪৩০০ টাকা হইতে ৫০০০ টাকা অবধি
 দিবেন বলিয়া স্বীকার করিয়াছেন। এই ভাবে
 আশা করা যায় যে আরও ২০,০০০ টাকা তোলা
 হইবে। আপাততঃ আমাদের আর ২০,০০০
 টাকা বিশেষ দরকার এবং বহুদেশব্যাপী করিতে
 হইলে ৪০,০০০ টাকার দরকার।

গামান শিল্পেতে যান্ত্রিক কলা—
 বিখ্যাত কুস্তিগীর গামা ও তাহার ভ্রাতা ইমাম
 কলকে শীঘ্রই বিলাতে নিমন্ত্রিত হইবার সম্ভাবনা
 দেখা যায়। ইংলণ্ডে কতকগুলি কুস্তির বন্দোবস্ত
 করা হইয়াছে ও তাহাতে যোগদান করার জন্য
 এইরূপ ব্যবস্থা করা হইবে। কতকগুলি এ্যামেরিকান
 উদ্যোগ দ্বারা এইরূপ আয়োজন সম্ভব হইয়াছে

তন্মধ্যে ফেইনল্যান্ডস জিরাইজকো নামক পোলিশ
 এ্যামেরিকান যিনি ভারতে আসিয়াছিলেন ও কলকাতা
 হিন্দুর নিকট পরাজিত হন তিনিও একজন প্রধান
 উদ্যোগ ও উক্ত কুস্তি প্রদর্শনার অধ্যক্ষ।

যোগীন্দ্র অদ্ভুত ক্ষমতা

মাদ্রাজের অদ্ভুত অন্ধু দেশের নরসিংহ স্বামী নামক
 জনৈক যোগী ৩০শে নবেম্বর সোমবার কলিকাতা
 প্রেসিডেন্সি কলেজের পদার্থ বিজ্ঞানাগারে তাঁহার
 অলৌকিক যৌগিক ক্ষমতা বিখ্যাত বৈজ্ঞানিক
 সর্ সি, ভি, রমন ও অন্যান্য খ্যাতনামা বৈজ্ঞানিক
 অধ্যাপক ও ছাত্রমণ্ডলীয় সমক্ষে দেখাইয়া সকলকে
 আশ্চর্যান্বিত ও মুগ্ধ করিয়াছেন। তিনি বিস্ফোট
 পটাসিয়াম সালফেট মিশ্রিত গাঢ় এ্যাসিড ও তৎসহ
 কাচখণ্ড, পেরেক ও অপর বিষ অধিক পরিমাণে
 অনায়াসে গলাধঃকরণ করেন ও তাহাতে শরীরের
 কোন বৈলক্ষণ্য দেখা যায় নাই। বৈজ্ঞানিকগণ
 তাঁহাদের সন্দেহ নিবারণার্থে রজনরশ্মি যন্ত্রদ্বারা
 পরীক্ষা করিয়া দেখেন যে যথার্থই তিনি উক্ত বিস্ফোট
 পদার্থগুলি করিয়াছেন ও তাহারা যথাস্থানে সন্নিবিষ্ট
 রহিয়াছে। ইহাতে অবাক হইয়া সর্ সি, ভি, রমন
 বলেন যে বিজ্ঞানের বাহিরেও এমন ক্ষমতা আছে
 যাহা বিজ্ঞান বা বৈজ্ঞানিক তথ্যমুসন্ধানে অসমর্থ।

মনে রাখিবেন

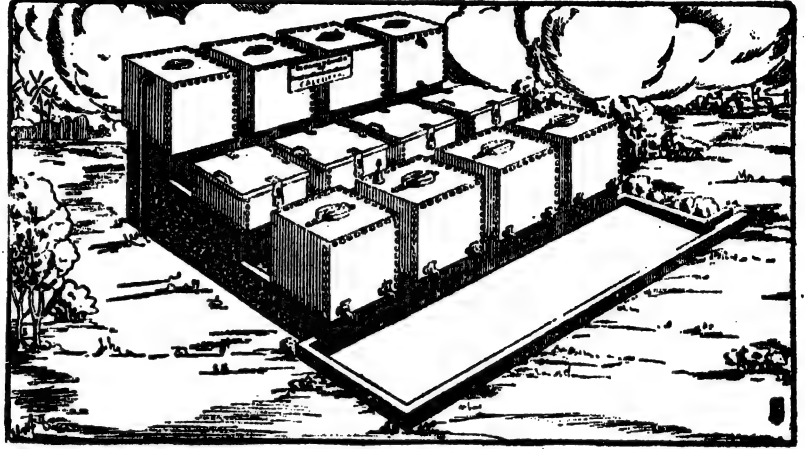
বাঙ্গলার জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।
 চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

স্কুল কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



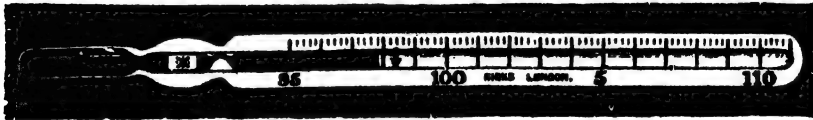
বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিঙ্গ্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের সুবর্ণ পদক ও ডিপ্লোমাপ্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিঙ্গ্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অন্বিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কতিয়া দিতে পারি

সামগ্রান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative:—A. H. P. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HANBURYS Ltd,

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

পি, ব্যানার্জির সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেক্সিন” মার্ক

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০১০, ভিঃ পিতে ১১০, ৫০ শিশি ৪০০, ভিঃ পিতে ৪২০ টাকা,

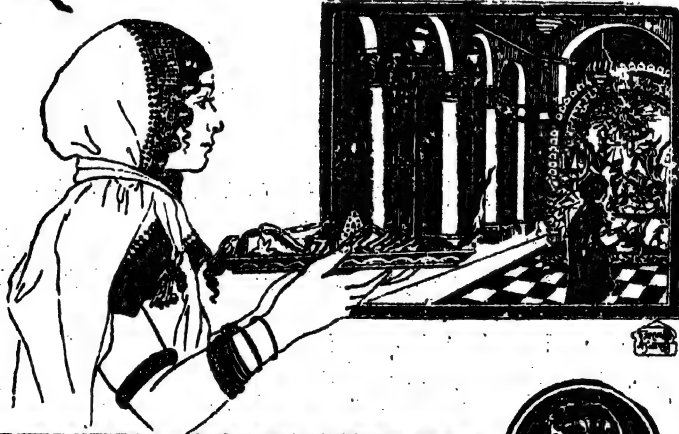
১০০ শিশি ৭৫০, ভিঃ পিতে ৭৮০, ১৪৪ শিশি ১০৮০, ভিঃ পিতে ১১২০ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপারেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিঙ্গাম, ই, আই, আর ; (সাঁওতাল পরগণা)।

পূজার শ্রেষ্ঠ অঙ্গ ‘স্বরূপ’



প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ অঙ্গ
‘কেশরঞ্জন’

স্বর্গাঙ্গীর ভাস্করদেব
উৎসর্গিত
চিরসিদ্ধ ওষধালয়

বঙ্গের নথি জনসংগঠন
১৯১১ সালের চিকিৎসা অধ্যক্ষ



থামো—ফ্লোজিফিন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং
সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস সঞ্চারে
অমোঘ।

E. ইলিমেন্টেলিটিক ক্লোরন C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সক্রামক
রোগের বীজাত্ম শূন্য করিতে এবং দূষিত বায়ে
অদ্বিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ

৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭। কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর
তুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মুচ্ছা, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্য” নিয়মানবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডল সহ ২৮ টাকা।
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৮০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা : “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন : কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্বে মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
তজ্জন্ত আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন বন্ধন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরত লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি
(সম্পাদিকারী)

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বটিক্রম পালের এডওয়ার্ডস্টোনিক ফ্যান্ট-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তিকারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১।।০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১ ; ছোট বোতল ১ টাকা
প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৫০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা ষ্টীমার পার্শ্বলে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিম্নমাদি সম্বন্ধীর অগ্রাহ্য
জ্ঞাতব্য নিম্নরূপ অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্য বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত

বটিক্রম পাল এণ্ড কোং,

৩৩৩ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

ম্যালেরিয়া এবং
অগ্ন্যাগ্ন জ্বরের
সুবিদিত সুপরিচিত সুপরীক্ষিত
আমোঘ ঔষধ

“পাইরেক্স”

প্রতি বৎসর লক্ষ লক্ষ রোগী ইহা সেবন
করিয়া সর্বপ্রকার জ্বরমুক্ত হইয়া
নবজীবন লাভ করিতেছেন।

সামান্য !

পাইরেক্স জাল হইতেছে, কিনিবার সময়
নাম, লেবেল ইত্যাদি দেখিয়া কিনিবেন।

—♦♦♦♦—

বেঙ্গল কেমিক্যাল এণ্ড
ফার্মাসিউটিক্যাল ওয়ার্কস, লিঃ
কলিকাতা।

স্বাস্থ্য-সম্পাদক ডাঃ ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলীর

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব প্রথমভাগ ১/১০।

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব দ্বিতীয়ভাগ ১/১০।

কলিকাতা কর্পোরেশনের দ্বারা প্রাথমিক বিদ্যালয় সমূহের জন্য অনুমোদিত।

ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য-তত্ত্বের গোড়ার কথাগুলি শিখাবার পক্ষে এমন
উপযোগী বই বাজারে নাই।

সরল বাংলা ভাষায় লেখা—অত্যন্ত সহজ।

মোটামুটি সব কথা এই বই দু'খানিতে আছে।

সব বইয়ের দোকানে পাওয়া যায়।

প্রকাশক ঃ—অধ্যাপক শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল,

“স্বাস্থ্য-কাৰ্যালয়”, ১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

ঘরে বসিয়া শিক্ষকের বিনা সাহায্যে

ANATOMY

শরীর-তত্ত্ব

PHYSIOLOGY

শরীর-বিধান-তত্ত্ব

ও

HYGIENE

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব

শিখিতে হইলে, বাঙ্গালা-ভাষায় লিখিত একমাত্র পুস্তক

ডাক্তার রমেশচন্দ্র রায়ের

ম্যাট্রিকুলেশান্ হাইজীন

(তৃতীয় সংস্করণ)

মূল্য দুই টাকা।

প্রায় ২৫০ পৃঃ

ছনিতে ছনিতে ছনিতে ছনিতে

প্রাপ্তিস্থান।—

হেয়ার কার্শেসী, ৩৭নং আমহার্স্ট স্ট্রীট, কলিকাতা।



HEALTH.

(Bengali)

পৌষ—December.

স্বাস্থ্য



প্রতি
সংখ্যা ১০

বার্ষিক ২১



ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়াম

সুন্দর ও স্থানিয়ত্রে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বাঁশী, বেহাগ, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ সাধন

আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন

অবশ্যক জানাইলে সচিব মুখ্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son

Telegrams MUSICAL
Telephone 1051

4, Chittaranjan Street, Calcutta

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলি, এম. বি

সহযোগী সম্পাদক—শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি. এল

কার্যালয়—১০৮, কলকাতা স্ট্রীট, কলিকাতা।

শৈশবে শরীর- পুষ্টির ব্যাঘাত...

সকল চিকিৎসকেরাই জানেন, প্রাচ্যে শিশু-মারীর পরিমাণ খুবই বেশী। তাহার কারণ মাতৃস্বতের পরিবর্তে শিশুর অপর খাওয়ার ব্যবস্থা। শিশুর অনুপযোগী খাদ্য পাকস্থলীতে সঞ্চারিত হয় না—সুতরাং উদরাময় প্রভৃতি রোগের উৎপত্তি হয়।

শিশুর উপযুক্ত খাদ্য এমন কিছু হওয়া চাই যাহা সহজ-সাদা, নিম্নোন্নত পুষ্টিকর ও সুগন্ধি। সেজন্য অক্সফোর্ডের চিকিৎসকেরা শিশুর আদর্শ-পথ্য স্বরূপ লিঙ্কনেরই ব্যবস্থা করিতেছেন।

রাসায়নিক গবেষণা দ্বারা হলিক্সকে অত্যুৎকৃষ্ট খাদ্যে পরিণত করা হইয়াছে। ইহাতে প্রচুর খাদ্যপ্রাণ আছে ও এমন অনেক সারপদার্থ আছে যাহাতে শরীর পুষ্টির সাহায্য হয়। Lactose, maltose ও dextrin আকারে মিশ্রিত কার্বোহাইড্রেট পদার্থ ইহাতে আছে। যব ও গমের পুষ্টিকর সার নির্যাসের সহিত বিশুদ্ধ গোদুগ্ধ মিশাইয়া বায়ুশূন্য পাত্রে তাহার জলীয় পদার্থ বাষ্পীভূত করিয়া তলিক্স প্রস্তুত করা হয়। সে কারণে হলিক্স এত পুষ্টিকর।

বিশ্বান দিবান্ন সময়ে ‘হলিক্স’ নামটি
ভুলিবেন না।

HORLICK'S

The Original Malted Milk - available everywhere



হলিক্সের অতিস্বাদু মিষ্ট পান
করে...
আই ইহাতে শিশুদের দেহের পূর্ণ
পরিপূর্ণ হয়।



বিশেষের রস

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্রীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর পূজনীয় ত্রিযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন :—

অনুবাদ—“ আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশেষের রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ অরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১২ টাকা। তিন কোটা ২৩০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১০০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডা এণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)

২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।



খিটখিটে হ'লেই

“আদেশাংকা” চাই!

তার সে-সব লক্ষণ কথা

থুলে বলুতে পারে না।

“আদেশাংকা” সকল

প্রকার স্ত্রীরোগে আশু ফলপ্রদ।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিমিটেড,
কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

২০৭এ নং হারিসন রোড, ৪৫, ওয়েলেসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সামান্য ত্রৈমাসিক মূল্য—

অরিষ্ট ১/০ প্রতি ড্রাম, ১ হইতে ১২ ক্রমঃ প্রতি ড্রাম ১১ হইতে ৩০ ক্রমঃ ১/০ প্রতি ড্রাম, ২০০ ক্রমঃ ১/১ প্রতি ড্রাম।

সমস্ত গ্রন্থ ডিকিওসা—গ্রন্থ

ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২/১ টাকা ইয় সংস্করণ

ইনফ্যান্টাইল লিভার—

ডাঃ ডি, এম, বায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২১/০ টাকা।

পুনঃরায় সাধারণে উপকারার্থে বিতরণ হইতেছে।

কুণ্ডেশ্বরী কবচ

মাতার প্রত্যাদেশ প্রাপ্ত—

ইহা দ্বারাণে সর্প রকম বিপদের হাত হইতে মুক্তলাভ করা যায়। পুরস্করণ মিত্র প্রভৃৎ ফলপ্রসন্ন মঙ্গলকৃষ্ণ ও দ্রব্যাদিগের অপূর্ণ মঙ্গলন। ভক্তিসহকারে মঙ্গলপুত্র কবচ দ্বারাণে মোক্ষদায়ক জন্মলাভ, চাকরী প্রাপ্তি, কামোদপ্রতি, চরারোগঃ বাদির শাস্তি সৌভাগ্য লাভ, বাবসঃ বাণিজ্যে উন্নতি, শত্রু-দ্বিগ্ধকে বশীভূত করা ও পরাভূত করা, কলেরা, বসন্ত, মেরু, কালজ্বর প্রভৃতি মহামারীর হাত হইতে আত্মরক্ষা ও অকাল-মৃত্যু হইতে নিষ্কৃতি লাভ অ-দ্বায়ে করা যায়। বহানারী পুরবতী হয়, ভূত, প্রেত, পিশাচ, উগ্রাদ চোর ও অশিষ্টর হইতে রক্ষা পাইবার ব্রহ্মপ্রদকপ, ইহা দ্বারাণে কুপিত গৃহ ভূপ্রসন্ন হয় এবং দরিদ্র ধনবান হইয়া থাকেন। মহারাজী ও শি কৃত সমগ্র ব্যক্তিগণ এই কবচ দ্বারাণে করিয়া প্রতিদিন ভাবনীয় ফললাভ করিয়াছেন।

কর্মকর্তা—**নামমন্ত্র আশ্রম, কুণ্ডা পোঃ**

বৈষ্ণবনাথ ধাম, (এস, পি)

পি, ব্যানার্জির

সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেন্সিয়ন” মার্কা

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১/১ টাকা, ভিঃ পিতে ১১/০ টাকা।

১২ শিশি ১০/০, ভিঃ পিতে ১১/০, ৫০ শিশি ৪০/১, ভিঃ পিতে ৪২/১ টাকা, ১০০ শিশি ৭৫/১, ভিঃ পিতে ৭৮/১, ১৪৪ শিশি ১০৮/১, ভিঃ পিতে ১১২/১ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মহিলাম, ই, আই, আর ; (সাঁওতাল পরগণা)।

সৌন্দর্য্য বিকশিত হয়



সুচিক্রণ, সুরক্ষা অলকণ্ডে, কুঞ্চিত কুন্তলদামে।

কিৎসে তাহা হইলে?

বাদ্গেটের 'ক্যাস্টর অয়েল' কেশতৈলে।

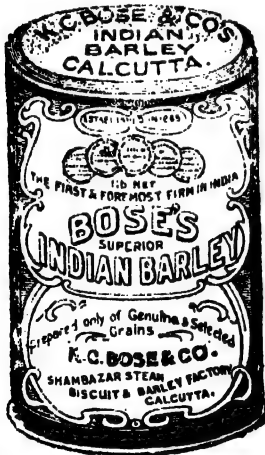
ইহাতে অস্তিত্ব শীতল নানো।

কিনিবার সময় "বাদ্গেটের" বলিয়া চাহিবেন

অনেক নকল বাজে তৈল বাহির হইয়াছে।

সর্বত্রই পাইবেন।

বাদ্গেট কোং, পোষ্ট বক্স ৮৩ কলিকাতা।



স্বাধীনতা সংগ্রামে দেশ—

যখন মাতিয়া উঠিতেছে তখন আপনারাও
বিদেশী বিস্কুট ও বালি বর্জন করিয়া দেশ-
বিখ্যাত ডাঃ মহেন্দ্র নাথ সরকার, ডাঃ প্রতাপ
চন্দ্র মজুমদার, রায় বাহাদুর চুণীলাল বসু
প্রশংসিত স্বনামখ্যাত কে, সি. বসু এণ্ড

কোম্পানীর বিস্কুট, কর্ণফ্লাওয়ার ও বালি ব্যবহার করিয়া দেশীয়
প্রতিষ্ঠানের উন্নতি ও নিজ স্বাস্থ্য রক্ষায় যত্নবান হউন।

K. C. Bose & Co.

2, Kalachand Sanyal Street,

Shambazar, Calcutta.

কলিকাতা টয়লেট প্রডাক্টস লিঃ

এই কারখানা

কলিকাতা সোপ লিঃ

বিশেষজ্ঞ ও কন্সাল্টাং দ্বারা প্রতিষ্ঠিত ও পরিচালিত।

এখানে কেবল প্রথমশ্রেণীর সাবান প্রস্তুত হয়

মাথিনার সানান টাউকিনাশা, নীশি, পারুল

ও কস্তুরী।

কাপড় কাচা নাঙ্গলা নোমা

কল্যাণপুর চূণ!

কল্যাণপুর চূণ!

প্রসিদ্ধ ও অভিজ্ঞ বাঙ্গালী ইঞ্জিনিয়ার তত্ত্বাবধানে, বাঙ্গালীর দ্বারাও পরিচালিত ও সম্পূর্ণ বাঙ্গালীর
কারবার!!!

বাটী নির্মাণের জন্য সর্বাপেক্ষা উপযোগী। সম্ভব এত ভাল চূণ আর পাইবেন না।

হেড অফিস—১৭ নং ম্যাক্সো লেন, কলিকাতা।

কারখানা—ডিহিরি-অনু.সোন

চূণের খনি—বেনজারি—D. R. L. R.

ইউক্যালিপটাস নিয়ন্ত্রণকৃত লৌহাদি পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ জ্বরম্ন ধাতুউদ্ভিজের সম্বায়ে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া, দুর্বোরোগ, প্ৰীহাযকংযুক্ত বিষম ও বিশিষ্ট জীবাত্ম পচুড় কালাজ্বরের অত্যন্ত মৃত্যু অকণ্ঠ ওষধ
ইউক্যালিপটাসের বাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতাশা জলপান প্ৰীহাযকংযুক্ত জীবাত্ম পচুড় কালাজ্বরের অত্যন্ত মৃত্যু অকণ্ঠ ওষধ
শিশি ১৮. মাঃ ১৮. তিন শিঃ একসে, অতিরিক্ত মাঃ ত্রি। প্রঃ ভারত কোমিক্যাল ওষধশালী, কলিকাতা, কলি
ব্রাহ্মণ—ম্যাশন্যাল কোমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাধবজা, বৃন্দাবন।

সমাজজনলিনী নারীমঙ্গল সমিতির মুখপত্র

সপ্তম বর্ষ চলিতেছে।

বঙ্গলক্ষ্মী

অগ্রহায়ণ হইতে বর্ষারম্ভ।

বঙ্গের শ্রেষ্ঠ সাহিত্যকগণের প্রবন্ধ, গল্প ও কবিতায়

এবং চিত্রে সুশোভিত হইয়া প্রকাশিত হইতেছে।

শ্রীমতী হেমলতা দেবী সম্পাদিত।

মহিলাদিগের উপযোগী এতদপ মর্কবান্ধবের মাসিক পত্রিকা ইতিপূর্বে বঙ্গভাষায় প্রকাশিত হয় নাই।
কথ্য, বধু, গৃহিণী, প্রত্যেকের অবশ্য পাঠ্য। এই পত্রিকা পাঠ করিলে মেয়েরা ঘরে বসিয়া ভারতের এবং
সমগ্র জগতের মহিলাদের শিক্ষা, সভ্যতা ও উন্নতির সহিত পরিচিত হইতে পারিবেন। আর বাংলার গ্রামে
গ্রামে মহিলা সমিতির ভিতর দিয়া যে কর্মের প্রোত প্রবাহিত হইয়া জাতীয় জীবনকে পুনরুজ্জীবিত করি-
তেছে, তাহার সহিত সংযোগ স্থাপন করিতে পারিবেন।

আমাদের নিয়মিত লেখক-লেখিকাগণ - বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ, রায় জলধর সেন বাহাদুর, শ্রীযুক্ত সত্যেন্দ্র-
কুমার বসু, শ্রীযুক্ত অশোক চট্টোপাধ্যায়, শ্রীযুক্ত সত্যেন্দ্রনাথ মজুমদার, শ্রীযুক্ত গুরুসদয় দত্ত আই-সি-এস,
শ্রীযুক্ত সরোজনাত্ত ঘোষ, শ্রীযুক্ত পারাগমোহন সেনগুপ্ত, শ্রীমতী হেমলতা দেবী, শ্রীযুক্ত মোহিতলাল মজুম-
দার, শ্রীযুক্ত বসন্তকুমার চট্টোপাধ্যায়, শ্রীযুক্ত সজনীকান্ত দাস, শ্রীযুক্ত রামানন্দ চট্টোপাধ্যায়, শ্রীযুক্ত কুমুদ
রঞ্জন মল্লিক, শ্রীযুক্ত কালিদাস রায়, শ্রীমতী কামিনী রায়, শ্রীমতী সীতা দেবী, শ্রীমতী প্রিয়দর্শনা দেবী, শ্রীমতী
ইন্দিরা দেবী চৌধুরাণী, শ্রীযুক্ত বিপিনচন্দ্র পাল, শ্রীযুক্ত বিজয়চন্দ্র মজুমদার, শ্রীমতী শান্তা দেবী, ডাঃ
নরেশচন্দ্র সেনগুপ্ত, শ্রীযুক্ত শরৎ চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, শ্রীমতী প্রভাবতী দেবী সরস্বতী, মৌলবী জসিমউদ্দিন,
শ্রীযুক্ত মনোজ বসু, কাজি নজরুল ইসলাম প্রভৃতি।

বার্ষিক মূল্য সডাক ৩০ ; ভিঃ পিঃ তে' ৩০।

গ্রাহক হইবার জন্য নিম্নলিখিত ঠিকানায় পত্র লিখুন :-

কার্য্যাধ্যক্ষ, 'বঙ্গলক্ষ্মী',

৪৫, বেনিয়াটোলা লেন, কলিকাতা।

কেবলমাত্র শতকরা চারিভাগের কিছু উর্দ্ধে

‘এ্যাসপিরিন’এর কোন মার্কানি নিরাপদ তাহা নির্ণয়ের প্রধান উপায় কি পরিমাণে পাক-স্থলীতে হাইড্রোক্লোরিক এ্যাসিডের সহিত মিশ্রিত হয় ইহা জানা। “মেডিক্যাল টাইমস” পত্রে প্রকাশিত লেবরেটরীতে পরীক্ষার ফল হইতে দেখা যায় যে ‘জেনাস-পিরিনই এ্যাসিটিল্ স্যালিসিটিক-এ্যাসিডের শ্রেষ্ঠ ঔষধ।

৩৭° সেন্টিগ্রেড উত্তাপে পাকস্থলীর পচন দ্রাবক সামগ্রীর উপযোগী করিয়া শতকরা ০.২৫ হাইড্রোক্লোরিক এ্যাসিড ব্যবহার করিয়া দেখা যায় যে যেখানে অত্যন্ত সকল নমুনার শতকরা ১৫ ২০ পরিমাণে এ্যাসপিরিন ছয় ঘণ্টায় হাইড্রোক্লোরিক এ্যাসিডের সহিত মিশ্রিত হয়। ‘জেনাস্পিরিন’ ৪৫°র কিছু উর্দ্ধে মিলিয়া যায়; ১০ ঘণ্টার পরে শু শতকরা ৬০ ভাগ পরিপাক হইয়াছে।

এই সব কারণে

GENASPRIN

ব্যবস্থা করা দরকার। ইহাই Aspirinএর নিরাপদ নমুনা।

ইহার সম্বন্ধে অধিক কিছু জিজ্ঞাস্য থাকিলে জেনাটোসেন
লিমিটেড কোম্পানির ভারতীয় এজেন্টদিগকে জানান দরকার।

মার্টিন এণ্ড হারিস লিমিটেড, রাউলেট বিল্ডিং, কলিকাতা।

কিম্বা—গ্রাহামস্ বিল্ডিংস্, ১১৯, পাশী বাজার ষ্ট্রীট, ফোর্ট, বম্বে।

যন্ত্রণা দায়ক Lymphadenitis

ভেলেমেয়েদের এই রোগ প্রায়ই হয়। ইহা তাহাদের পক্ষে কখনও কখনও সাংঘাতিক। অনেক সময়ে অস্ত্রোপচার না করিয়াও ইহা আরাম হয়। 'হাইপারিমিয়া' ও 'আইণ্ড-ডিনের' সঙ্গে সঙ্গে বরাবর ভিজাসেঁক দেওয়া আবশ্যিক। কিন্তু একবার উষ্ণ ও একবার শীতল এরূপ করিলে চলিবে না। বরাবর ভিজা সেঁক ঢালাইবার একটা প্রধান উপায় Antiphlogistineএর প্রলেপ। ব্যাবিগ্রস্ত স্থানে খানিকটা ঔষধ পুরু করিয়া লাগাইয়া দিতে হইবে। এইরূপ চিকিৎসায় খুব অল্প সময়েই রোগ কমিবে।

নমুনা ও পুস্তিকার জন্য নিম্ন
ঠিকানায় লিখুন



The Denver Chemical Mfg. Co., New York.
Muller & Phipps (India) Ltd., Box 773,
Bombay.

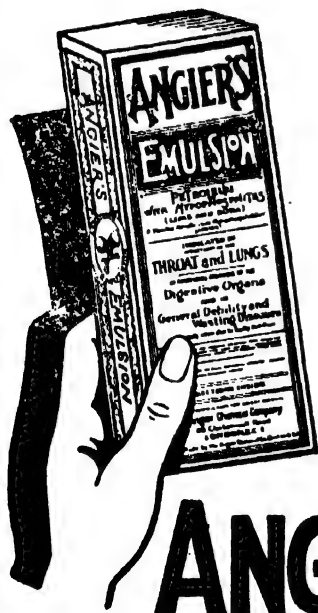
THE EXPERIENCE OF THIRTY-NINE YEARS CONFIRMS ITS VALUE IN PHTHISIS

Angier's Emulsion pacifies the irritable stomach and intestines, and renders them docile, receptive, and retentive of food and medicine. It relieves the symptoms of digestive disturbance which are almost constantly present in Phthisis, and which constitute an insuperable barrier to proper nourishment and medication.

Angier's Emulsion facilitates, hastens and completes the processes of digestion and assimilation, so that the patient is enabled to take sufficient nourishing food. It is a strengthener and vitaliser to the body, fortifying its disease-resisting powers by increasing the absorption of nutrient material, and it acts as an anti-bacillary agent, inhibiting the growth of disease-producing bacteria and their toxins.

Angier's Emulsion has a specific palliative influence on the symptoms of Phthisis—fever, night-sweats, cough, expectoration, and exhaustion are ameliorated, and the life of the patient made more comfortable, more free from distressing symptoms. In most cases of Phthisis the use of Angier's Emulsion obviates the necessity of administering depressing and narcotising cough sedatives.

Angier's Emulsion is the most palatable of all emulsions, and is easily tolerated by delicate stomachs. It has no deleterious influence upon any function of the body, and it is taken by the patient with pleasure. In the advanced stage of Phthisis, the agreeable, soothing qualities of the Emulsion are especially appreciated, and invariably afford much relief to the sufferer.



ANGIER'S Emulsion

Free Samples to the Medical Profession

MARTIN & HARRIS, LTD., ROWLETTE BUILDING, PRINSEP STREET, CALCUTTA.

Proprietors—THE ANGIER CHEMICAL COMPANY, LTD.

গাম্ভীর রোগের পর দৌর্বল্য

আপনি অনায়াসে স্যানাটোজেন বিধান দিতে পারেন। সর্বপ্রকার সাধারণ দৌর্বল্যে ইহার তেজস্করী শক্তির পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে। স্যানাটোজেন কেসিন ও সোডিয়াম গ্লাইকোফস্ফেটের সম্মিশ্রণে প্রস্তুত। অতি দুর্বল ব্যক্তিও ইহা হজম করিতে পারে।

'ল্যান্সেট' পত্রিকায় জনৈক লেখক এক রোগীর যে পথের বিধান করেন তাহার প্রধান পদার্থ ছিল স্যানাটোজেন। সে বিধান অত্যন্ত ফলপ্রসূ হইয়াছিল।

স্যানাটোজেন

প্রকৃত স্বাস্থ্যকর পথ।

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। স্বাস্থ্য পরীক্ষা ...	৩০৫	৫। দেশী খেলা ও ব্যায়াম ...	৩১৮
ডাঃ শ্রীরজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, M. B.		এস্কেবি লিখিত	
২। চক্ষু ...	৩০৭	৬। কোষ্ঠ-কাঠিগু ও তাহার চিকিৎসা ...	৩২৩
ডাঃ নরেন্দ্রনাথ ঘোষ, L. M. S.		ডাঃ অতুল রক্ষিত, B. Sc., M. D.	
৩। জন্তুর ও উদ্ভিজ্জাহার (Animal vs Vegetable Food) ...	৩১৩	৭। প্রফেসর রামমূর্ত্তি ...	৩২৬
ডাঃ শ্রীরমেশচন্দ্র রায়, L. M. S.		বি. মুখার্জি	
৪। রোগের কারণ ...	৩১৬	৮। অপ্রিয় সত্য ...	৩২৯
দিগ্গিজেনাথ কাব্য-ব্যাকরণ-জ্যোতিস্বর্গ		শ্রীবিমলচন্দ্র রায়	
		৯। চয়ন ...	৩৩০
		১০। বিবিধ ...	৩৩২



নবম বর্ষ]

পৌষ—১৩৩৮।

[১১শ সংখ্যা]

স্বাস্থ্য পরীক্ষা

ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গঙ্গুলী, M. B., ভিগগশাস্ত্রা

আজকাল অনেকে স্বাস্থ্য পরীক্ষার প্রয়োজনীয়তা ও উহার গুরুত্ব বুঝিতেছেন। অনেক জায়গায়, বিশেষতঃ স্কুল, কলেজ, বায়ামাগার, কুস্তীর আখড়া ইত্যাদিতে স্বাস্থ্য পরীক্ষা নিয়মিত করিবার ব্যবস্থা হইতেছে। এখানে যেটা হইতেছে, অনেক শিক্ষিত সাধুন ব্যক্তির স্বতঃ প্রবৃত্তি হইয়া নিজেদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান। আমার মনে হয় স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময় ঐরূপ পরীক্ষার প্রাণ উদ্দেশ্যগুলি মনে রাখা নিতান্ত দরকার নতুবা পরীক্ষিত ব্যক্তিদের কেবলমাত্র দোষ দেখাইলে কোনও ফল হয় না। অভিজ্ঞ ডাক্তার যিনি স্বাস্থ্য পরীক্ষায় রত হইয়াছেন তাঁহার নিম্ন লিখিত বিষয়গুলির প্রতি দৃষ্টি রাখা উচিত।

১। চক্ষু, দাঁত, নাক, গলা, অঙ্গ-বিন্যাস (Posture) প্রভৃতির দোষ খুঁজিয়া বাহির করা।

২। প্রারম্ভ মুখে (Initial) লক্ষণ দ্বারা

ক্যানসার (cancer) ইত্যাদি রোগ ধরা। যদিও হাতুড়েরা ইহা কে রক্ত দোষ জ্ঞাত হয় ঐরূপ বলেন। সকলেই জানেন যে ক্যানসার বা ককট রোগ দোষের জ্ঞাত বা কোন প্রণালীর বা যন্ত্রণা দোষ জন্মিত রোগ নহে। ক্যানসার নির্দিষ্ট যাবজায় আরম্ভ হয় এবং যদি প্রথম আবস্থার সময় রোগ নির্ণীত হয় বা ঐ রোগ হবার সম্ভাবনা সন্দেহ করা যায়, ও রোগ ছড়িয়ে পড়বার আগে ধরা পড়ে তাহা হইলে ঐ ক্যানসারটি অস্ত্রোপচার দ্বারা বা চিকিৎসা দ্বারা নিশ্চয়ই সহজে আরোগ্য করা যাইতে পারে। দুর্ভাগ্যবশতঃ ক্যানসার প্রথম অবস্থায় কোনও কষ্ট দেয় না ও সেই জন্ম প্রায় কেহই চিকিৎসকের কাছে এই রোগের প্রথম অবস্থায় পরামর্শ লইতে যায় না। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা করিলে অনেক সময় অভিজ্ঞ পরীক্ষক ক্যানসার বা ঐরূপ রোগ প্রায়ই

ধরিতে পারেন ও স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যক্তির এই উৎকট রোগের হাত হইতে মুক্তি পাইতে পারেন।

৩। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষক তাহার পরীক্ষার সময় স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি বাহ্যতে সকল পরীক্ষিত ব্যক্তিকে গ্রহণ করেন সেবিষয় উপদেশ দিতে পারেন ও এই গুলির গুরুত্ব বুঝাইতে পারেন। অভিজ্ঞ পরীক্ষক হয়তো পরিক্ষার্থীর শরীরে কোনও দোষ বা রোগ দেখিতে পান নাই। কিন্তু একটু লক্ষ্য করিলেই, তাহাদের খাওয়ার, খাওয়ামের, বাবিশ্রামের বিষয়—দোষ বা কুঅভ্যাস দেখিতে পাইবেন। সময় মত এই দোষগুলির কথা ও তাহাদের প্রতি-কারের বিষয় পরীক্ষিত ব্যক্তিদের বুঝাইয়া দিলে—তাহারা সে সকল বিষয়ে সাবধান হইতে পারেন ও ফলে ভবিষ্যতে উপকৃত হইতে পারেন। আমাদের দেশের লোকের শতকরা ৯৯ জনের খাওয়া বিষয়ে ধারণা অতি অল্প। মোটর চলার জন্ত যেমন পেট্রোল, তেল, জল ইত্যাদি সকল রকম উপকরণ থাকিলেও ‘কারবুরেটর’ (Carburetor) নামীয় নিয়মিত হাওয়া ও পেট্রোল মিশাইবার যন্ত্রটি ঠিক কাজ না করিলে (মোটর) চলে না—সেইরূপ আমাদের খাওয়া তালিকাভুক্ত সকল রকম খাবার প্রাচুর্য থাকিলেও তাহার বিভিন্ন উপাদানগুলির, ঠিক ঠিক গুণ ও পরিমাণ না হইলে শরীর পুষ্টি হয় না—এই বিষয় জ্ঞানের অভাবে এদেশে বহুমূত্র রোগ (Diabetes) ঘক্ষা (Phthisis) বৃক্ক রোগ (Cirrhosis of liver), সোথ (Brights disease) রক্তের চাপ বৃদ্ধি ইত্যাদি রোগের উপজব শিক্ষিত লোকদের এত বেশী সহ্য করিতে হয়। এই সকল বিষয়ে আধুনিক জ্ঞান—এই স্বাস্থ্য পরীক্ষায় জ্ঞান দিতে পারেন—আর কেহই পারেন

না। ইহা দ্বারা শুধু যে পরীক্ষিত ব্যক্তিদের আয় বাড়ান যেতে পারে তা হয় তাহাদের জীবনে আনন্দ বৃদ্ধি করেও তাহারা উপভোগ করিতে পারেন। আমি ইহা বলিতে চাহিনা যে, এই সকল বিষয়ে আমাদের জ্ঞান আদর্শস্থানে পৌঁছিয়াছে—তবে শরীর তত্ত্ববিদেরা তাহাদের জ্ঞান ক্রমশঃই বাড়াইতেছেন ও গত ৫৭ বৎসরের ভিতরে অনেক বিস্ময়কর, অশ্রুতপূর্ব অভিজ্ঞতা অর্জন করিয়াছেন। সকলের উচিত ঐ জ্ঞানগুলির দ্বারা উপকৃত হওয়া।

৪। (Margin of safety) ঠিক করা স্বাস্থ্য পরীক্ষকের একটি প্রধান কর্তব্য। আপনারা সকলেই জানেন যে সাধারণ শিশুর দৈহিক উপাদান (tissue) গুলি তাহার প্রয়োজনের অনেক বেশী দৈহিক শক্তি (vitality) লইয়া জন্মায়। জন্মাবার সময় শিশুর মূত্রকোষ (kidney) তাহার প্রয়োজনীয় কার্য্য করিবার প্রায় ৮ গুণ বেশী কার্য্য করিতে সক্ষম থাকে। আহাৰ অথবা দৈহিক যন্ত্র ও ইন্দ্রিয়গুলিরও ঐরূপ বহুল পরিমাণ সঞ্চিত (reserve) ক্ষমতা থাকে। এই সকল অতিরিক্ত ক্ষমতাগুলিই প্রায়ই ডিপ্‌থেরিয়া (Diphtheria) ক্ষয় রোগ (Tuberculosis) টাইফয়েড, আমাশয়, কলেরা, ম্যালেরিয়া, বা অন্যান্য সংক্রামক ব্যাধিতে ভুগিয়া বা সাধারণ জীবনের পেষনে ও চপে কমিয়া যায়; ক্রমশঃ সকল লোকই তাহার যন্ত্রগুলির কোনও না কোনওটির (Margin of safety) গণ্ডী বিপদজনক সীমায় উপস্থিত হয়। স্বাস্থ্য পরীক্ষকের উচিত যাহারা তাহার কাছে পরীক্ষা দিতে আসিয়াছেন—তাহাদের উত্তমরূপে এই সকল সীমার কথা বুঝাইয়া দেওয়া, “তামাদির” পূর্বব জানিতে পারিলে অনেক শিক্ষিত লোকই সাবধান।

হইতে পারেন ও তাহাদের পরমায় যাহাতে বৃদ্ধি হয় সেরূপ ব্যবস্থা অবলম্বন করিয়া থাকিতে পারেন। যে যে যন্ত্রগুলি ভাল আছে তাহাদের নিকট হইতে কি প্রকারে ক্ষয় প্রাপ্ত, দুর্বল, যন্ত্রগুলির কার্য যতদূর সম্ভব আদায় করিবার ব্যবস্থা বিস্তৃত চিকিৎসকের দেওয়া উচিত যাহাতে পরীক্ষার্থী নিজের শরীরের বিষয় সঠিক বুঝিয়া নিজের কার্য প্রণালী ঠিক করিয়া সাধন হইয়া সুস্থ শরীরে ও মানসিক শান্তিতে সুখে থাকিতে পারে।

৫। পরিশেষে যদি পরীক্ষক মহাশয় কোনও রূপ দোষ না পান, তাহার মতে রোগীর সকল যন্ত্রগুলিরই কার্য্য করিবার শক্তির যথেষ্ট অংশ সঞ্চিত আছে—তিনি পরীক্ষার্থীর পিঠ চাপড়াইয়া তাহাকে জোর করিয়া বলিতে পারেন যে “আপনি আর এক বৎসরের জন্য নিশ্চিন্ত থাকিতে পারেন—আপনার শরীরে এখনও কোনও দোষ নাই” এইরূপ সাহস পাইলে সকল নীতিই মনে যথেষ্ট উৎসাহ ও শান্তি পায় ও তাহার জীবন যে নিরূপদ, বুঝিয়া নিশ্চিন্ত হইয়া নিজের কাজ করিতে পারেন।

চক্ষু

ডাঃ শ্রীনরেন্দ্রনাথ ঘোষ, L. M. S.

ইন্দ্রিয়ের মধ্যে চক্ষু বলিতে আমরা শোভা সৌন্দর্য ও দৃষ্টিশক্তি বুঝি। বৈজ্ঞানিক হিসাবে চক্ষু শুধু দৃষ্টিবোধের উপাদানগুলি স্বাস্থ্য দ্বারা চালিত করিয়া মস্তিষ্কে দর্শন কেন্দ্রে পৌছাইয়া দেওয়ায় আমাদের প্রকৃত দৃষ্টিশক্তি আসে ও আমরা দেখিতে পাই। অনেকের বাহির হইতে চক্ষু দুইটা সম্ভারণ ভাবে শোভা সম্পাদন করিতে বিরত না হইলেও দৃষ্টিশক্তি সম্যকভাবে দান করিতে অপারগ ইহা দেখা গিয়াছে। রোগের জগৎ হউক বা অন্ত কোন কারণ বশতঃ—দর্শনকেন্দ্রে যদি নষ্ট হইয়া যায় তাহা হইলে এইরূপ ঘটে। অতএব দেখা যাইতেছে যে নানা রহস্যের ভিতর অক্ষিগোলক একটা মহা জটিল রহস্য। স্থিতির বিশালতা বৈচিত্র্যের ভিতর দিয়া উপলব্ধি করিয়া প্রকৃত উদ্দেশ্য সম্যক পরিষ্কৃত করিবার

নিমিত্ত মানবের দৃষ্টিশক্তির আবশ্যক হওয়াতে চক্ষুর উৎপত্তি। ক্রম-বিবর্তন-বাদ অনুযায়ী যেমন মানব সর্বদা বিধে এবং সর্বদা রকমে উন্নতির চরম সীমায় উপনীত; সেইরূপ চক্ষুও দৃষ্টি বিষয়ে সর্ববিশেষ্ট। উদ্ভিজ্জগৎ ও প্রাণিজগতে আমরা দেখিতে পাই নিম্নশ্রেণীর এককোষবিশিষ্ট (unicellular organisms) প্রাণিরা ও গাছগুলি তাহাদের সম্পূর্ণ অঙ্গর দ্বারা আলোক উপলব্ধি পূর্বক তদপযুক্ত প্রতিক্রিয়া দ্বারা দৃষ্টিশক্তির পরিচয় দেয়; কিন্তু যখন আমরা বহুকোষবিশিষ্ট (multicellular) এবং নানা জটিল যন্ত্রপাতির সমাবেশ উচ্চশ্রেণীর প্রাণিদিগের (highly organised animals) প্রতি দৃষ্টি নিক্ষেপ করি তখন দেখি যে কতকগুলি নির্দিষ্ট কোষের সংমিশ্রণে যে পদার্থ সঞ্চিত হইয়াছে

ও বাহার কার্য শুধু “দর্শন” সেই দৃষ্টিশক্তি সাহায্য পদার্থটি “চক্ষু”। স্নায়ুকের শরীরান্তরস্থ প্রত্যেক বস্তুপাতি এইরূপ বিশেষ বিশেষ কোষের সমষ্টি ও তাহাদের পরিণতি। যেমন, কতকগুলি বিশেষ বিশেষ কোষের সমষ্টি ও তাহার পরিণতিতে দৃষ্টিশক্তি উৎপন্ন হইয়াছে; আবার কতকগুলি বিশেষ বিশেষ এক-জাতীয় কোষের সমবায়ে চক্ষু গঠিত হয়। এই পদার্থটিকে দৃষ্টিগ্রাহী স্নায়ু যখন মুকুরিকাতে কোন পদার্থের প্রতিমূর্ত্তি অঙ্কিত করে তখনও তাতা বিশেষ বিশেষ একজাতীয় কোষেরই সম্মিলন। এক্ষণে চক্ষুর গঠন ও আলোকের ধর্ম জানিলে কিভাবে প্রতিমূর্ত্তি অঙ্কিত হইয়া আমরা স্পষ্ট দেখি তাহা বুঝা যাইবে। আলোকের ধর্ম এই যে, যে কোন পদার্থ হইতে নিঃসৃত হইলেই ইহা সরল রেখা গমন কিন্তু উহা যখন কোন তরল পদার্থ হইতে অপেক্ষাকৃত ঘন পদার্থ বা ঘন কাচ প্রভৃতি অবকতর ঘন পদার্থে প্রবেশ করিলে গমনাগমন করে তখনই সেই আলোকের গতি বক্র হইয়া যায়; এই প্রক্রিয়াকে আলোকের ত্র্যাকগতি বা রেখা বক্রীকরণ বা রেখা ভঙ্গিকরণ (Refraction) প্রণালী কহে। আমরা যখন যে পদার্থটি দেখি বা প্রত্যক্ষ করি সে পদার্থটির ছবি প্রত্যক্ষ স্নায়ু বাহিয়া আলোকরশ্মি চক্ষুর ভিতরকার মুকুরিকা নাম্নী পদার্থে অঙ্কিত করে ও সেই প্রত্যক্ষ বিষয়ীভূত পদার্থটির অবিকল ছাঁচ উঠায় তদ্রূপ ছাঁচ উঠার দরুণ সেই পদার্থটির বস্তুত্ব আকৃতি ও প্রকৃতি উপলব্ধি করিতে সমর্থ হই এবং অপর একটা পদার্থের সহিত আকৃতিগত ও প্রকৃতিগত বৈষম্য ও সুসাদৃশ্য কোথায় এবং কিভাবে নিহিত তাহাও বুঝিতে পারি। প্রত্যেক বস্তু যে আলোকের সাহায্যে আমাদের দৃষ্টিগোচর হয় একথা ভুলিলে চলিবে না।

চক্ষুর গঠন তাহার “অক্ষিগোলক” এই নামে কতকটা বুঝা যায়। ইহার আকার প্রায় গোল। এই গোলকের অধিকাংশ ভাগ অক্ষিকোটর মধ্যে অবস্থিত। আমরা সচরাচর শুধু ইহার সন্মুখের অংশ দেখিতে পাই।

চক্ষুর বস্তুত্ব অর্থ বর্ণিত হইলে ও উহার কার্য বুঝিতে হইলে এই বিশেষ স্নায়ুটি, “দৃষ্টিগ্রাহী স্নায়ু” (Optic nerve) ও মুকুরিকা নাম্নী পাতলা পর্দার (Retina) কার্য বুঝায়। অস্ত্রাণ্ড জিনিষ যাহারা চক্ষু গঠনে সাহায্য করে তন্মধ্যে কেহ আবরণ, কেহ রক্ষণ এবং কেহ বা আহাৰ যোগায়; এইরূপে অক্ষিগোলকের সৃষ্টি।

চক্ষুর পরিচ্ছদ বা আবরণ সম্বন্ধে কিছু বলা দরকার। অক্ষি-নেত্রপক্ষ্ম ও অক্ষিপত্র মিলিয়া চক্ষুর বাহ্য পরিচ্ছদ গঠিত হইয়াছে। ইহারা বাহিরের ধূলিকণা প্রভৃতির আক্রমণ হইতে চক্ষুকে কতক পরিমাণে রক্ষা করে। অক্ষিপত্রের অভ্যন্তরভাগ কোমল পেশীতন্ত্রের সংযোগস্থল (conjunctiva) দ্বারা ও চক্ষুপত্র-নেত্র-নিমীলনী (orbicularis oculi) পেশীদ্বারা গঠিত। এই পেশী চক্ষুর চারিদিকে রেখার দ্বারা আবদ্ধ থাকে ও এই পেশীর সঙ্কুচন দ্বারা অক্ষিপত্র বন্ধ হয়। অক্ষিপত্র খুলিবার জন্ত নেত্র-নিমীলনী পেশী (Levator Palpebrae Superior and inferior) নেত্রপ্রান্তে অবস্থিত আছে।

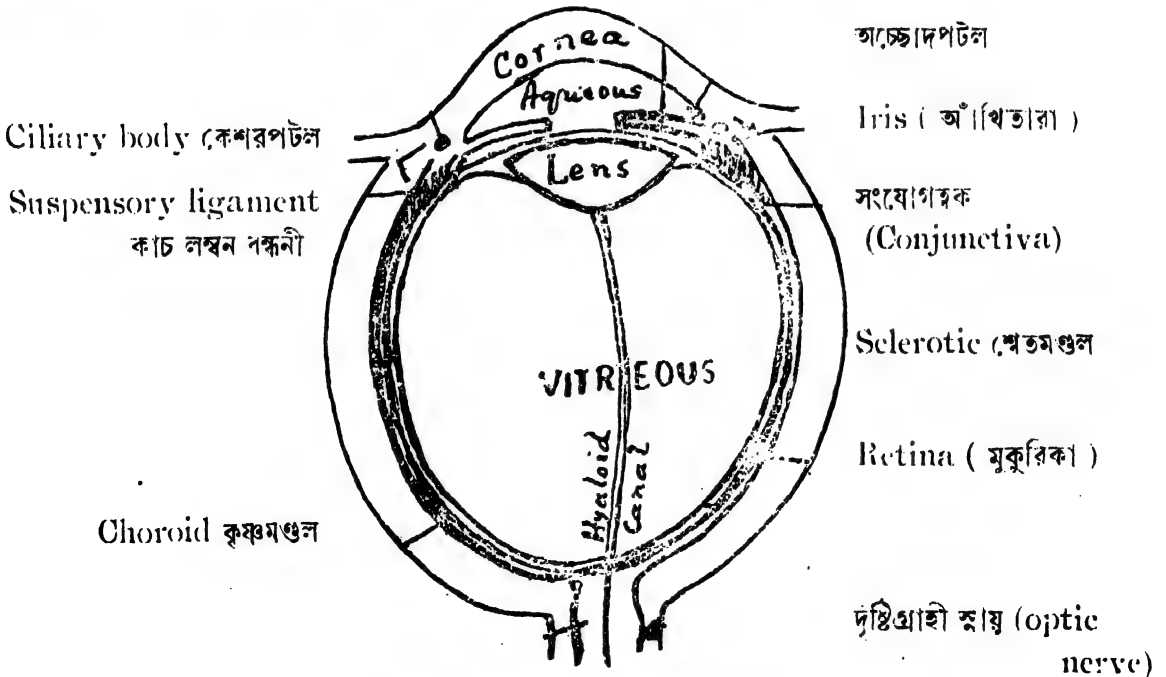
সংযোগস্থল চক্ষু পত্রদ্বয়ের অভ্যন্তরস্থ নেত্র-নিমীলনী পেশীর ভিতরের আবরণরূপে এবং অক্ষিগোলকের খেতমণ্ডল (Sclerotic coat) আবরণের বহির্ভাগ আবৃত করিয়া আছে; ইহাতে সামান্য আঘাত লাগিলেই চক্ষু ফুিয়া লাল হয় ও অনেক

সময় টস্ টস্ করিয়া জল পড়ে। অক্ষিপত্রের প্রান্তভাগে দুই স্তরে সজ্জিত কেশপংক্তি রহিয়াছে। এই সকল কেশপংক্তির মূলদেশে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গ্রন্থি-সমূহ আছে; এই গ্রন্থিগুলি হইতে একপ্রকার রস বাহির হয় ও ঐ রসদ্বারা চক্ষুর পাতা ও কেশপংক্তি-গুলি তৈলাক্ত ও মসৃণ থাকে।

মুখ মণ্ডলের পাতলা অস্থি নির্মিত অক্ষি-কোটরে (orbit) পুরু মেদনির্মিত কোমল গদির উপর অক্ষিগোলক বিরাজ করিতেছে। অক্ষি-গোলকের উপর আঘাত লাগিলে উক্ত মেদ বহুল গদি স্প্রিংএর কার্য্য করে। অক্ষিগোলক অক্ষিকোটরে এরূপভাবে আছে যে চতুর্দিকে ঘুরিতে পারে ও যাহাতে শুষ্ক না হয় তজ্জন্ত “অশ্রুগ্রন্থি” (Lachrymal gland) আবশ্যক মত অশ্রু নিঃসৃত করিয়া অক্ষিগোলকে ও অঁখি পল্লবের আবরণ গুলিকে ভিজা রাখে। বেদনা, বিষ্ময়, অতিশয় আনন্দ বা গভীর শোকে কোন বিশেষ স্নায়ুর

উদ্বেজনা এই গ্রন্থি উদ্বেজিত হয় ও অতি মাত্রায় অশ্রু নিগমন করে। এই অশ্রুর কতকাংশ চক্ষুর ক্রোড় দিয়া গড়াইয়া গালের উপর আসিয়া পড়ে ও বাকীটা “নাসাশ্রুনাহিকানলী” (naso-lachrymal duct) ভিতর দিয়া নাসাকোটরের মধ্যে প্রবাহিত হয়। সেইজন্ত ক্রন্দনের সময় নাসারন্ধ্র হইতে জল বাহির হয়।

চক্ষু বা অক্ষিপোলক: চক্ষু একটা মার্বেল বা কাপোত ডিম্বের ত্যায় বড় ও পর পর তিনটি আবরণ বা আস্তরণ দ্বারা গঠিত। এই তিনটি পাতলা পর্দা বা স্তর (tunic) ভিতরের পদার্থ সকলকে আবৃত ও অবরুদ্ধ রাখে। এই পর্দা অবস্থান বিশেষে বিভিন্ন নাম পরিগ্রহ করিয়া ভিন্ন যন্ত্ররূপে পরিচিত হইয়াছে। এইবার এক একটা আবরণের উল্লেখ করিব। নিম্নের চিত্র দেখিলে সবিশেষ বুঝা যাইবে।



চক্ষু বা অক্ষিপোলক:

১। প্রথম বা বহিরাবরণ—শ্বেতমণ্ডল ও অচ্ছাদপটল দ্বারা গঠিত। ইহা দৃঢ় ঘন স্লিপিফি সূত্রাকার তন্তু (Fibrous tissues) ও চিকণ স্থিতিস্থাপক তন্তুসমূহ দ্বারা নির্মিত শ্বেতবর্ণ গোলাকার পদার্থ বিশেষ। ইহার প্রধান কার্য চক্ষুর ভিতরকার পর্দাগুলির রক্ষণাবেক্ষণ করা। অচ্ছাদপটলের উপরিভাগ একটা শ্লেণিক ঝিল্লি (mucus membrane) দ্বারা আবৃত বলিয়া ইহা এত উজ্জ্বল দেখায়। ইহা চক্ষুগুণ্ডলের সম্মুখের পাঁচ ভাগের একভাগ অধিকার করিয়া থাকে। ইহা মুখ্য একটা দুয়ানি আয়তনের ঘড়ির কাচের স্থায় উপুড়ভাবে বসান। এই স্বচ্ছ গবাক্ষ দিয়া দ্বিতীয় আবরণের কৃষ্ণমণ্ডল দেখা যায়। ইহার সম্পূর্ণ স্বচ্ছতার কারণ প্রধানতঃ রক্তবহা নাড়ীর অভাব। অক্ষিগোলকের পশ্চাভাগের প্রায় চতুর্থ-পঞ্চমাংশ এই আবরণ দ্বারা পরিবেষ্টিত। বহিরাবরণের কাঠিগের দুই স্থানে ব্যতিক্রম ঘটিয়াছে; যেখানে দৃষ্টিগ্রাহী স্নায়ু চক্ষুতে প্রবেশ করিয়াছে ও যেখানে শ্বেতমণ্ডল কটিনতর-তন্তু বিশেষে (lamina cribrosa) পরিণত হইয়াছে। অচ্ছাদপটল স্বচ্ছতার দরুণ আলোকরশ্মি মুকুরিকাতে প্রবেশ করায় ও রশ্মি প্রতিভ্র (Refraction) ব্যাপারে সাহায্য করে। এই বহিরাবরণের কাঠিগের পোষকতার (nutrition) জঘ বাহিরের সাহায্য দরকার হয় না। শ্বেতমণ্ডল নিজের কতকগুলি রক্তবহা নাড়ী দ্বারা পুষ্ট হয় ও শ্বেতমণ্ডল অচ্ছাদপটলের সংযোগস্থল অচ্ছাদপটলের সন্ধিস্থলে যে সমস্ত রক্তবহা নাড়ী আছে তদ্বারা পুষ্ট।

২। দ্বিতীয় বা মধ্যাবরণ (uvea)—অঁখিতারা কেশরপটল ও কৃষ্ণমণ্ডল দ্বারা সংগঠিত। ইহাও অক্ষিগোলকের গর্ভদিকে শ্বেতমণ্ডলে সংলগ্ন হইয়া

চতুর্থ-পঞ্চমাংশ ব্যাপিয়া থাকে। অচ্ছাদপটলের পশ্চাতে এই দ্বিতীয় আবরণ কলারের স্থায় সঙ্কুচিত হইয়া “কেশরপটল” নির্বীচন করে। ইহার মধ্য হইতে পর্দা আকারে বিস্তৃত হইয়া “অঁখিতারা” গঠন করে (ইহা ফটো তুলিবার যন্ত্রের “ডায়াফ্রাম” সহিত তুলনীয়)। অঁখিতারার মধ্যের ছিদ্রটিকে “কনীনিকা” (Pupil) বলা হয়। এই কৃষ্ণমণ্ডল (choroid) ব্যক্তি বিশেষে বিভিন্ন বর্ণের কোষ দ্বারা নির্মিত; কাহারও বা ঘোর কৃষ্ণবর্ণ, কাহারও ঐবৎ নীলবর্ণ কাহারও বা ধূসরবর্ণ। এই রঙ্গীন কোষেরা আলোক রশ্মিকে বিকীর্ণ হইতে দেয় না।

অঁখিতারা সঙ্কুচিত বা বিস্তারিত হইয়া কনীনিকাকে ছোট বড় করে। অন্ধকারে কনীনিকা যতদূর সম্ভব বিস্তারিত হইয়া বাহির হইতে ক্ষীণতম আলোকরশ্মিটুকু আপনার মধ্যে সংহত করিবার চেষ্টা করে ও খুঁ উজ্জ্বল আলোকে ইহা সঙ্কুচিত হইয়া প্রয়োজনানুযায়িত আলোক রশ্মিকে প্রতিরোধ করে অঁখিতারায় নিবদ্ধ কতকগুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পেশী কনীনিকা বাসের হ্রাস বৃদ্ধি নিয়োগ করে।

অঁখিতারার পশ্চাদিকে কৃষ্ণবর্ণের পদার্থ থাকে বলিয়া বাহিরের আলোক ইহার ভিতরে প্রবেশ করিতে না পাইয়া কনীনিকার মধ্য দিয়া যাইতে বাধ্য হয়। পূর্বের বলা হইয়াছে যে দুই পার্শ্বস্থিত অঁখিতারার মধ্যস্থলে যে ক্ষুদ্র ছিদ্র তাহাকে কনীনিকা (Pupil) কহে। এই ছিদ্র নানা কারণে কুঞ্চিত ও প্রসারিত হয়। অঁখিতারার চক্রকার পেশীসূত্র দ্বারা কনীনিকা কুঞ্চিত হয়। এতদ্ব্যতীত ক্লোরোফরম সূত্র প্রভৃতির মততায় প্রথমাবস্থায় এবং অহিফেন, মর্ফিয়া ও কেলাবারবীন প্রভৃতি দ্বারা কনীনিকা কুঞ্চিত হয়। অঁখিতারার বিস্তারণশীল পেশী

সমূহের কৃষ্ণনে ও দৃষ্টিগ্রাহী স্নায়ুর উদ্ভেজনার দ্বারা হইলে কনীনিকা প্রসারিত হয়। চক্ষুর আভ্যন্তরিক রস বিশেষের (lymph) বহিনিরোধ হেতু চক্ষুর ভিতরকার চাপ (intraocular pressure) বৃদ্ধি হইলে, শ্বাসরোধকালে, পেশীসমূহের অতিরিক্ত সঞ্চালনে, সূরা প্রভৃতির মত্ততার শেষাবস্থায় এবং এটোপিন প্রভৃতি ঔষধের দ্বারা কনীনিকা প্রসারিত হয় (dilatation)। চক্ষুতে আলোক পড়িলে যে চক্ষুর কনীনিকা কুঞ্চিত হয় তাহা প্রত্যাবর্তক ক্রিয়া (Reflex act) উক্ত ক্রিয়ার কেন্দ্র medulla (মেরুদণ্ডস্থ মজ্জা), চৈতন্যোৎপাদক স্নায় (sensory) মুকুরিকা ও দৃষ্টিগ্রাহী স্নায় এবং সঞ্চালক স্নায় (motor) তৃতীয় স্নায় (3rd nerve)।

অন্ধকারে যে কনীনিকা প্রসারিত হয় তাহাতে প্রত্যাবর্তক ক্রিয়াও উক্ত প্রত্যাবর্তন ক্রিয়ার কেন্দ্র সিলিও স্পাইয়াল স্নায়, চৈতন্যোৎপাদক স্নায় মুকুরিকা ও দৃষ্টিগ্রাহী স্নায় এবং সঞ্চালক স্নায় সিম্পাথেটিক্।

চক্ষুর স্নায়বিক অংশের পুষ্টিসাধন এই দ্বিতীয় আবরণ দ্বারা হয়। উক্ত আবরণে অনেক রক্তবহা নাড়ী প্রবেশ করিয়া ইহার পুষ্টিসাধন করে। মুকুরিকার রক্তবহা নাড়ী সমূহ পরস্পর সংশ্লিষ্ট না হইয়া (anastomosis) পৃথকভাবে থাকায় রক্ত সঞ্চালনে কোনরূপ ব্যাঘাত বা বাতায় ঘটিলে মুকুরিকার বিশেষ ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা; কৃষ্ণমণ্ডলে ক্ষতির সম্ভাবনা অতি অল্প যেহেতু ভিন্ন ভিন্ন রক্তবহা নাড়ী পরস্পর পরস্পরের সহিত সংযুক্ত। এতদ্বািত এই মবাবরণের সৃষ্টি সম্বন্ধীয় কার্যও দেখিতে পাওয়া যায়। মুকুরিকায় যে সমস্ত ছবি অঙ্কিত হয় তাঁহাদের স্পষ্টতা উৎপাদনে আঁখিতারা

এং কেশর-পটলের মাংসপেশী সমূহ সাহায্য করে।

Iris (আঁখিতারা) গোলাকার ও কৃষ্ণনশীল পেশী বিশেষ ; ইহা দীক্ষণ কাচের সম্মুখে অবস্থিত। ইহার বহির্ভাগে অচ্ছাদপটল, শ্বেতমণ্ডল ও কৃষ্ণমণ্ডলের সন্ধিস্থলে বর্তমান ও অন্তর্ভাগ কনীনিকা নির্মাণ করে। এই কনীনিকা আঁখিতারার ঠিক মধ্যস্থলে স্থিত একটা গোলাকার ছিদ্র বিশেষ। আঁখিতারার পেশীদ্বারা চক্ষু মধ্যে পরিমিত আলোক প্রবেশ করে এবং ইহা আলোকরশ্মিকে বিপথে যাইতে দেয় না (corrects spherical aberration of the lens)

Ciliary body (কেশর-পটল) আঁখিতারা ও কৃষ্ণমণ্ডলের মধ্যভাগে অবস্থিত ও প্রকৃতপক্ষে কৃষ্ণমণ্ডলের সম্মুখের অংশ। ইহা আঁখিতারার স্নায় মিশোব্লাস্টিক ও এপিব্লাস্টিক দুই ভাগে বিভক্ত। মিশোব্লাস্টিক অংশ সিলিয়ারি পেশীদ্বারা গঠিত ও শ্বেতমণ্ডলে সংযুক্ত; ইহা অনৈচ্ছিক পেশীসূত্র (unstriated muscular fibre) নির্মিত। ইহার পেশীসমূহ ভিন্ন ভিন্ন দিকে পরিচালিত। কতকগুলি লম্বভাবে বিস্তৃত (longitudinal)। ইহার পেশীসূত্রগুলি পশ্চাদ্বিকে কৃষ্ণমণ্ডলে মিলিত হইয়াছে; কতকগুলি পেশীসূত্র বক্রভাবে অবস্থিত (oblique) ও সম্মুখস্থ পেশীসূত্রগুলি চক্রাকারে (circular) অবস্থিত। লম্বদৃষ্টি বা দূরদৃষ্টি সম্বলিত (hypermetropic) চক্ষুতে এই চক্রাকার পেশীসূত্রগুলি অধিকতর গোলাকার হয় ও নিকটদৃষ্টিসম্পন্ন (myopic) চক্ষুতে লম্বভাবে বিস্তৃত সূত্রগুলি অধিক পরিমাণে ব্যাপ্ত। সিলিয়ারি পেশী কুঞ্চিত হইয়া সিলিয়ারি প্রোসেস ও কৃষ্ণমণ্ডলকে আকর্ষণ করে এবং সেই আকর্ষণের কালে দীক্ষণ কাচ বন্ধনী (suspension

sory ligaments) শিথিলভাবাপন্ন হয়; বীক্ষণ-কাচ-বন্ধনী শিথিল হওয়ায় বীক্ষণ-কাচ (lens) সূত্র-গুলি (fibres) শিথিলভাব ধারণ করে ও অন্তর্নিহিত স্থিতিস্থাপকতা গুণে বীক্ষণ কাচটী অধিকতর কুর্ম পৃষ্ঠাকার (convex) ধারণ করে বিশেষতঃ সম্মুখ দিকে ও অচ্ছাদপটলের নিকটবর্তী হয় বলিয়া আমরা সম্যকভাবে দেখিতে পাই—ইহাকে চক্ষুর নিকট দর্শনোপযোগী ক্রিয়া (act of accommodation) বলা হয়। কেশর-পটলের এপিফ্রাস্টিক অংশ সম্মুখদিকে কুণ্ঠিত ভাবাপন্ন হইয়া সিলিয়ারি প্রোসেস (ciliary processes) নামে অভিহিত হইয়া থাকে; এই অংশে রক্তবহা নাড়ীসকল প্রবেশ করে। এই অংশের বহির্ভাগ কালরংয়ের কোষগুলির দ্বারা ব্যাপ্ত এবং এই কালরংয়ের কোষগুলি (Black Pigment) আখিতারা ও মুকুরিকার কালরংয়ের কোষগুলির সহিত অব্যাহতভাবে সংযুক্ত (continuous)। কক্ষমণ্ডল ভিতর দিকে ঘুরিয়া গিয়া সিলিয়ারি প্রোসেস নির্মাণ করে।

Choroid (কক্ষমণ্ডল) - uvear পশ্চাদংশ যাহা কেশর পটলের পশ্চাদিকে অবস্থিত তাহাকে কক্ষমণ্ডল বলা হয়। মুকুরিকার কালরংয়ের কোষ-সংযুক্ত পর্দার (Pigmentary layer) পোষ-ণের অভাবঘটিত কক্ষমণ্ডল দোষযুক্ত বা পীড়িত হইলে মুকুরিকাও সঙ্গে সঙ্গে দুর্বল বা পীড়িত হয়। কক্ষমণ্ডল শ্বেতমণ্ডলের সহিত দৃষ্টিগ্রাহী স্নায়ুর প্রবেশ পথে বিশেষভাবে সংলগ্ন; অত্যাচ্ছ স্থানে ইহারা আলগাভাবে সংশ্লিষ্ট। যে সকল আলোক-রশ্মি মুকুরিকা ভেদ করিয়া যায় ও যাহাতে তাহারা পুনরায় না প্রতিফলিত হইতে পারে তন্নিবারণার্থে—ইহার কক্ষার্ণ কোষগুলি কার্য্যকরী হইয়া থাকে।

থাকায়, উজ্জ্বললোকে তাহাদের দৃষ্টিশক্তি ক্ষুরিত হয় না। শরীরের লোম ও ত্বকের কক্ষার্ণ কোষ-গুলির আধিকা থাকিলে কক্ষমণ্ডলেও এই সকল কোষের বৃদ্ধি দেখা যায়। ইহা হইতে বুঝা যাইবে যে যাহারা দেখিতে সুন্দর তাহাদের চক্ষু কটা ও যাহারা স্ত্যমবর্ণ তাহাদের চক্ষু ভ্রমরকক্ষ।

৩। তৃতীয় বা ভিতরাবরণ (Retina) — এই অধিষ্ঠানভূমি অক্ষিগোলকের তৃতীয় বা নিম্ন আন্তরণ এবং ইহার নাম মুকুরিকা। ইহা প্রকৃতপক্ষে রূপবহা বা দৃষ্টিগ্রাহী স্নায়ুর বিস্তৃতি; দৃষ্টিগ্রাহী স্নায়ু চক্ষুর পশ্চাদ্দেশে ভেদ করণান্তর অক্ষাভাস্তরে মুকুরিকা নামে ব্যাপ্ত। ইহা সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম চরম প্রান্তিকা দ্বারা গঠিত ক্ষুদ্র জালবৎ আন্তরণ। মুকুরিকার কেন্দ্রস্থলে 'পীতবিন্দু' (Yellow spot or Macula Lutea) নামে একটি অত্যন্ত সংবেদনশীল (Sensitive) বিন্দু বর্তমান; এই বিন্দুতে কোন পদার্থের প্রতিমূর্তির (image) অঙ্কিত হইলে সম্যক স্পষ্টরূপে দর্শন হয়। এই পীতবিন্দুর ভিতর দিকে যেখানে দৃষ্টিগ্রাহী স্নায়ু চক্ষুর ভিতর প্রবেশ করে সেখানে সূক্ষ্মদণ্ডাকৃতি কোষ ও মোচাকৃতি কোষগুলির (Rods and Cones) অভাববশতঃ কিছুই দৃষ্টি গোচর হয় না। ইহাকে অন্ধ বিন্দু (Blind Spot) কহে। ইহার সম্মুখ হইতে পশ্চাৎ পর্য্যন্ত ৮টি স্তরিক স্তর বা পর্দা আছে। যথা, ১। স্নায়ুসূত্র, ২। স্নায়ুকোষ, ৩। আভ্যন্তরিক আণবিক স্তর (internal molecular layer) ৪। আভ্যন্তরিক কেন্দ্রীয় স্তর (internal nuclear layer) ৫। বাহ্য আণবিক স্তর (External molecular layer) ৬। বাহ্য কেন্দ্রীয় স্তর (External nuclear layer) ৭। সূক্ষ্মদণ্ডাকৃতি ও মোচাকৃতি স্তর (layer of Rods and Cones) ৮। কক্ষবর্ণ কোষ নির্মিত স্তর (Pigment layer)।

(ক্রমশঃ)

জান্তব ও উদ্ভিজ্জাহার । (Animal vs. Vegetable Food)

লেখক—ডাক্তার শ্রীরামেশচন্দ্র রায়, এল্ এম্, এম্।

বঁাহারা বাঘ, সিংহ প্রভৃতি হিংস্রক জন্তুদের দেহের আকৃতির তুলনায় শক্তির কথা ভাবেন; বা বঁাহারা মাংসভোজী পাশ্চাত্যদিগের প্রভুত্ব ও কর্ম-কুশলতা দেখিয়া মুগ্ধ হন, তাঁহারা মনে করেন যে, উদ্ভিদভোজীরা একস্মরণ্য দুর্বল, খর্বলিকার ও রোগ-প্রবণ। এই প্রসঙ্গে দুইটি কথা উঠে। প্রথমটি এই—উদ্ভিজ্জাহার ও জান্তব খাদ্যভারের তুলনায় কোনটি ভাল? কোন্টকাকারে ইহাদের পরস্পর গুণাগুণ বলিতেছি—

ANIMAL FOOD

গুণ—১। রক্তের ফাইব্রিন, কণিকা ও ফস্ফেটের মাত্রা বাড়ায়; ফলে, দেহের জীর্ণাংশ মেরামত ও নূতনাংশ সহজে গড়ে। ২। মাংসপেশীকে দৃঢ় ও কর্ম্ম করে। ৩। দেহে মেদাকৃত্য ঘটাতে দেয় না; থাকিলে, তাহা কমায়। ৪। রোগ প্রতি-রোধক শক্তি বাড়ায়। ৫। দেহের অগ্নিজেনের অভাব বাড়ায় বলিয়া, লোককে চঞ্চল ও পরিশ্রমী করে। ৬। পেটের খোল ও ভাঁড়ি বাড়ায় না। ৭। স্বল্প রক্তনেই সুপাচ্য হয়—কম চিবাইলেও হজম হয়। ৮। ইহার সহজেই absorbed হয়।

দোষ—১। দেহে ইউরেট, ফস্ফেট, সালফেট ও ইউরিয়ার মাত্রাধিক্য হয় বলিয়া, কিডনী'র কাম বাড়ে। ২। কোষ্ঠবদ্ধতা আনে। ৩। রক্তের কারদক্ষ্য কমায়। ৪। উদরে নানা রকম ক্রিমি ও

জান্দু প্রবেশের পথ করিয়া দেয়। ৫। খাওয়ার মূল্য বেশী পড়ে। ৬। বাত, পাথরী প্রভৃতি ব্যারাম হৃদ্বি করে। ৭। ক্রোধ ও কামোদ্দীপক। ৮। দমকা জ্বরের কাষ করিবার শক্তি দেয়, কিন্তু দীর্ঘকাল কাষ করিবার শক্তি তত দেয় না।

Vegetable Food

গুণ—১। সুন্দর কোষ্ঠশুদ্ধি ও প্রসার হয়। ২। মস্তিষ্ক ও স্নায়ু। ৩। রক্তের দার দক্ষ্য বাড়ায়। ৪। উপবাস করিবার ও ধীর ভাবে অধিকক্ষণ কাষ করিবার শক্তি দেয়।

দোষ—১। শরীরে তাদৃশ বলাধান করে না এবং রোগ প্রতিরোধক শক্তি সামান্য কমায়। মাংসপেশীকে তাদৃশ দৃঢ় করে না। ২। দেহে মেদ বাজনা ও উদবে অল্পরস ও বায়ু বাড়ায়, ভাঁড়ি বাড়ায়। ৩। Artery'দের গায়ে চূর্ণ জেনে (atheroma), পাথরীর ব্যারাম আনে। ৪। রাঁধিলেও অনেকক্ষণ না চিবাইলে সুপাচ্য হয় না। এবং সাধারণতঃ পরিপাক হইতে দেরী লাগে। ৫। লোককে শ্রমনিমগ্ন করে। ৬। উদরে ক্রিমি আনে।

গ্রীষ্ম-প্রধান দেশবাসী আত্মাদিগকে স্বীকার করিতেই হয় যে, আমাদের পক্ষে উদ্ভিজ্জাহারই ভাল। কিন্তু এ প্রসঙ্গে, ভুলিলে চলিবে না যে, উদ্ভিজ্জাহারীদের পক্ষে, তব ও তৃণজাত খাদ্যের খুব

প্রচলিত আছে—অর্থাৎ তথ্য-কথিত এদেশের
উদ্ভিজ্জাহারীরাও মিশ্রভোজী।

যদি উদ্ভিজ্জাহারীর খাদ্য হইতে দুধ ও ছানা বাদ
দেওয়া যায়, তবে পূরা vegetarian ও mixed
eater-এর খাদ্যের মধ্যে বোঝাপড়ার কথা থাকে
সুধু প্রোটীনের লইয়া। তাহা হইলে প্রশ্ন উঠে,—
জাস্তব ও উদ্ভিজ্জ প্রোটীনে তফাৎ কি? এই কথার
উত্তর এই :—

১। পরিপাক হইয়া, প্রোটীন, নানা জাতীয়
অ্যামিনো অ্যাসিডে পরিবর্তিত হয়। ভিন্ন ভিন্ন
অ্যামিনো অ্যাসিড-দেহের ভিন্ন ভিন্ন স্থানের কায়ে
নাগে। জাস্তব-প্রোটীনে যত রকমের অ্যামিনো
অ্যাসিড আছে উদ্ভিজ্জ প্রোটীনে তাহা নাই ;
কায়েই, তাহা পাউতে হইলে, অনেক রকমের ও বেশী
বেশী উদ্ভিজ্জাহারের প্রয়োজন হইয়া পড়ে ; তাহাতে
অর্জীর্ণ ব্যারাম নীত্র জন্মায়। এই তালিকায়, সব-
চেয়ে-কম কতটুকু কোন জাতীয় প্রোটীন খাওয়া
দেহের পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয়, তাহা দেখিলেই
উপরের উক্তির সার্থকতা বুঝা যায় :

মাংসের	প্রোটীন—৩০	গ্রাম
ছূধের	৩১	..
চাউলের	৩৪	..
আলুর	৩৮	..
সুঁটির	৫৪	..
পাঁউরুটির	৭৬	..
ভুট্টার	১০২	..

২। প্রোটীনে quick fuel বলে—অর্থাৎ,
দেহে সবচেয়ে সহজে ও আগে প্রোটীনের ধ্বংস হয়।
এ হিসাবে, উদ্ভিজ্জ-প্রোটীন জাস্তব-প্রোটীনাপেক্ষ
সরস।

৩। জাস্তব-প্রোটীনে রাসায়নিক প্রক্রিয়ায়,
স্বতন্ত্র করিয়া, আবশ্যিকমত পরিমাণে খাওয়া যায়।
কিন্তু উদ্ভিজ্জ-প্রোটীনে স্বতন্ত্র করা তুরহ। কায়েই,
যথাযথ পরিমাণে উদ্ভিজ্জ প্রোটীন ভক্ষণ করিতে
হইলে, বহু পরিমাণে উদ্ভিজ্জাহার করিতে হয় ;
কারণ, উদ্ভিদ মাত্রেই প্রোটীনের ভাগ কম। এক
শত ভাগ কোন কোন খাদ্যে কতটা প্রোটীন পাওয়া
যায়, দেখ :—এতশত ভাগ মাংসে ৮৯ ভাগ, খুব
দেশী চর্নিবুল্ল মাংসে ৫১ ভাগ, সুঁটি চূর্ণে ২৭ ভাগ,
গমে ১৬ ভাগ, চাউলে ৭ ভাগ।

৪। আমাদের দেহে জাস্তব-প্রোটীন যতটা
গৃহীত হয় উদ্ভিজ্জ-প্রোটীন তত হয় না। নিম্ন-
লিপি তালিকায় কোন খাদ্যের প্রোটীনাংশ শতকরা
কতটা দেহ হইতে বাহির হইয়া যায়, তাহা দেখ।—
মাংসের ২৩ ভাগ, ডাইলচূর্ণের ১০৫ ভাগ, সুঁটি-
চূর্ণের ১৭০ ভাগ, ময়দার ৩০৩ ভাগ, আলুর ৩২০
ভাগ, গাজরের ৩৯০ ভাগ, ও রাঁধা ডাইলের ৪০০
ভাগ।

(৫) মাংসপেশীরা আমাদের কর্ম করিবার
শক্তি (power) দেয়, কিন্তু আমাদের স্নায়ুরা
কর্মে প্রবৃত্তি দেয় (energy) ; মাংসপেশীরা শরীর
পাইলেই খাটিতে পারে, স্নায়ুরা প্রোটীনের উপর
নির্ভর করে। কায়েই, বর্তমান সময়ে, জগতে যে
জাতির প্রবল, তাহারা প্রায় সকলেই মাংসভোজী।
শিশুর পক্ষে, প্রোটীনের অভাবে, তাহার দেহের বৃদ্ধি
ও পুষ্টি পূরা হইতে পায় না বলিয়াই, 'সকল শিশুর
খাচ্ছেই, প্রোটীন প্রচুর থাকে।

(৬) পেট ভরিয়া উদ্ভিজ্জাহার করিলেই আলস্য
আসে ; পেট ভরিয়া মিশ্রাহারের ফলে, শরীর বেশ
তাজা বোধ হয়—যেহেতু প্রোটীন টিস্যু-উদ্ভেজক।

তদ্ব্যতীত, প্রোটিনাহারে দেহের রোগ প্রতিরোধক শক্তি বাড়ে।

মানুষের দৈনিক কতকগুলি যন্ত্র (যেমন দাঁত, অন্ত্র প্রভৃতি) দেখিয়া বোধ হয় যে, মানুষ মিশ্রভোজী হইবার জন্য সৃষ্ট হইয়াছে। মাংস, ডিম এদেশে খাওয়া চলে, এবং দুধের অভাবে, উচিৎও; কিন্তু বাঙ্গালীর পক্ষে, ৪০৪৫ বৎসর বয়সের পরে, ঐগুলি কিছু কমান ভাল।

দ্বিতীয় প্রশ্নটি—বাঙ্গালীরা দৈনিক যথেষ্ট নাইট্রোজেন খান কি? (পাশ্চাত্যমতে, পূর্ণ বয়স্ক সুস্থ ব্যক্তির প্রতীক শতকরা ১৬-২০ ভাগ নাইট্রোজেন—১০০—১২৫ গ্রাম প্রোটিন খাওয়া উচিত)। পরীক্ষা দ্বারা নির্ণীত হইয়াছে যে, আমরা আবশ্যকের কম নাইট্রোজেন খাই বলিয়া, আমরা দুর্বল রোগ-প্রাণ, স্বল্প যুঃ ও খর্বাকৃতি এবং এই জন্যই আমরা জীবনসংগ্রামে হঠিয়া যাইতেছি; এ কথা প্রতীকার

করা যায় না। কলে-মাজা চাউল খাইয়া, দুধ বা ছানা ও প্রচুর মাছ খাইতে না পাইয়া, ও ডাইলের মুখা না পোষায়, আমাদের এই দুর্দশা। আমাদের উচিত একবেলা আতপ ঢেঁকি-ছাটা চাউল, অপর বেলা, হাতে-ভাঙ্গা আটার রুটি, লুচি বা পরেটা এবং তৎসহ পর্যাপ্ত পরিমাণে ও খোসাস্বক পঁচ-মিশালী ডাইল, পর্যাপ্ত মাছ এবং দুধ ও ছানা ও তরকারী খাওয়া।

অধিক মাংসাদি খাওয়াও যতদোষের, নিরবচ্ছিন্ন শাকসবজি ওয়া ততদোষের। মধ্যপন্থাই শ্রেয়ঃ; অর্থাৎ, মিশ্রাহারী হওয়াই ভাল। তবে মিশ্রাহারী দুই রকমে হওয়া যায়; মাংস, মাছ, ডিম ও তরকারী খাইয়া চলে; অথবা, পর্যাপ্ত দুগ্ধজাত ছানা-মাখন ও বাকীটা বাড়িয়া বাড়িয়া উৎকৃষ্ট ও টাটকা উদ্ভিজ্জাহার করিয়াও চলে। ইহাদের মধ্যে, আমাদের দেশে, শেষোক্তটিই ভাল।

মনে রাখিবেন

বাঙ্গলার জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।



রোগের কারণ

শ্রীদিশিন্দ্রনাথ কাকা-বাকরণ-জ্যোতিষ্তীর্থ

৫৫

শিক্ষা, কল্ম, বাকরণ, নিকট, চন্দ্র ও জ্যোতিষ বেদের এই ছয়টি অঙ্গ। বেদাঙ্গ জ্যোতিষ-শাস্ত্র আলোচনা দ্বারা জগতের প্রাকৃতিক অবস্থা, কোন সময়ে কোন গ্রহ কোথায় আছেন এবং সেই স্থানের অবস্থান দ্বারা প্রাণীগণের শুভাশুভ ফল, চন্দ্রগ্রহণ, সূর্যগ্রহণ, ধর্মকর্মাদির সময় যেরূপ আমরা অবগত হইতে পারি, সেইরূপ অমানবস্থা, পূর্ণিমা প্রভৃতি তিথি, গ্রীষ্ম বর্ষা প্রভৃতি ঋতু বিশেষে দেহের অবস্থাগত বৈষম্যও উপলব্ধি করিতে পারি। চিকিৎসা শাস্ত্রের সহিত জ্যোতিষ শাস্ত্রের নিকটতম সম্বন্ধ আছে ইহা যেমন ভারতীয় চিকিৎসক ও জ্যোতির্বিদগণ স্বীকার করেন সেইরূপ পাশ্চাত্য জ্যোতির্বিদগণ মানেন। Medical Astrology সম্বন্ধীয় বহু পুস্তক পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণের চিন্তা প্রসূত। অন্য পণ্ডিতগণও জ্যোতিষশাস্ত্রে রোগ নির্বাচন ও প্রকৃতিগত স্ভাব, গ্রহের রোগাদি সম্বন্ধে বহু বহু

তথ্য নির্দেশ করিয়াছেন। আয়ুর্বেদশাস্ত্রজ্ঞ প্রাচীন চিকিৎসকেরা পূর্বের জ্যোতিষ-শাস্ত্রের আলোচনা করিতেন। তাই তাহারা রোগ নির্বাচনে সিদ্ধহস্ত ছিলেন। এখানকার কবিরাজদের গুরুস্থানীয় মহাত্মা গঙ্গাধর কবিরাজ মহাশয় জ্যোতিষ-শাস্ত্রে বিশেষ পারদর্শী ছিলেন। তাহার প্রণীত জ্যোতিষ-শাস্ত্রের অনেক পুস্তক আছে।

জ্যোতিষ-শাস্ত্রের সাহায্যে কোন ব্যক্তির কিরূপ প্রকৃতিগত স্ভাব হইবে কোন জাতীয় রোগে আক্রান্ত হইবে, কতদিন তাহার ভোগকাল থাকিবে ইত্যাদি অপ্রামাণ্যরূপে জানা যায়।

প্রাচীন চিকিৎসকেরা বলেন—গ্রহ প্রতিকূল হইলে ঔষধ প্রয়োগেও ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না। বিরুদ্ধ গ্রহ তেজস্কর ঔষধাবলীরও শক্তি হ্রাস করিয়া থাকে।

রোগের তত্ত্ব নির্বাচনে জ্যোতিষ-শাস্ত্র বিশেষ

সহায়ক। গ্রহভেদে রোগ নির্বাচন করিয়া রোগ নাশের ব্যবস্থা করিলে সমূলে রোগ নাশ হইয়া থাকে। বাহারা এ বিষয়ে আলোচনা করিতে চাহেন, তাহাদের জানা আবশ্যক রবি পিত্ত প্রকৃতির, চন্দ্র বাত প্লেথ প্রকৃতির, মঙ্গল পিত্ত প্রকৃতির, বুধ কফ পিত্ত বায়ু ধাতুর, বৃহস্পতি ও শুক্র কফাশ্রিত ধাতুর, শনি বায়ু ধাতু সম্পন্ন। এই সমস্ত গ্রহের মধ্যে যখন যে গ্রহ বিকল্পভাবাপন্ন হন, তখন সেই ধাতুর বৈষম্য ঘটে এবং সেই ধাতুর বৈষম্যে যে রোগ হওয়া স্বাভাবিক তখন সেই রোগ আক্রমণ করে। অতএব জানা যায় গ্রহকোপ রোগের কারণ।

বাহারা রস লইয়া আলোচনা করেন তাহাদের ইহা স্মরণ রাখা আবশ্যক—রবি কটুরসের, চন্দ্র লবণ রসের, মঙ্গল তিক্ত রসের, বুধ মিশ্র রসের, বৃহস্পতি মধুর রসের, শুক্র তয়্য রসের, শনি কষায় রসের অধিপতি।

প্রাচীন জ্যোতিষ শাস্ত্রে আলোচনা কমিয়া আসিয়াছে। পঠন, পাঠন ও গবেষণার ও অভাব যে অনেক তাহাও অস্বীকার করা যায় না। সেই-জগৎ জ্যোতিষ শাস্ত্রের প্রতি সাধারণে বীতম্পৃহ হইয়া পড়িতেছেন। জ্যোতিষ হিন্দুদিগের একটি শ্রেষ্ঠ দান—জ্যোতিষ বেদাঙ্গ—সম্পূর্ণ বৈজ্ঞানিক ভিত্তির উপর স্থাপিত। বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে এই শাস্ত্রের আলোচনা করিলে অনেক তথ্য নির্ণীত হইবে সন্দেহ নাই। অনেকে এ বিষয়ে গবেষণা আরম্ভ করিয়াছেন। প্রণিধান সহ আলোচনা করিলে দেখা যাইবে জন্মপত্রিকা বিচার দ্বারা রোগ নির্ণয় সম্ভব। কোন গ্রহের প্রকোপে কি, রোগ হইতে পারে তাহা আলোচিত হইতেছে।

রবি গ্রহের রোগ

জংকম্পন, দৃষ্টিহীনতা, পিত্তবৃদ্ধি, মস্তকের বিকৃতি, পেটকাঁপা, গলার ভিতরে তস্কৃত্য, যকৃৎ-হৃষ্টি। হজম শক্তির অল্পতা। রক্তের উত্তেজনা।

চন্দ্র গ্রহের রোগ

পক্ষাঘাত, পিত্তাধিকা, হৃদ্রোগ, পাণ্ডুরি, রক্ত আমাশয়, ঠাণ্ডা লাগিয়া বাতের আক্রমণ, গা মাজ-মাজে ভাব, বসন্ত, শোথ, মৃগী রোগ, হিস্টিরিয়া।

মঙ্গল গ্রহের রোগ

মহামারী জনক জ্বর, কার্বিকুল, ঘা, দাঁদ, ফোঁড়া, প্রভৃতি রক্তহৃষ্টি জনিত রোগ, বায়ুরিক, জননেদ্রিয়ের রোগ, মন্দাগিজ পীড়া, অর্শ ও অগ্নি গুরুরোগ, মস্তকের বিকৃতি। দাঁতের পীড়া, সূতিকাজ্বর।

বুধ গ্রহের রোগ

পেশীর আক্ষেপ, হাঁপানি, জিহবার ঘা, স্রব বিকৃতি, সর্দি, কাস প্রভৃতি, পা ও তাতে গিটে বাত, ঋতু বন্ধ ও হিস্টিরিয়া।

বৃহস্পতি গ্রহের রোগ

অস্ত্রের রোগ, সন্মাস, নিমুনিয়া, বাম কর্ণের রোগ, পৃষ্ঠ বেদনা, টনশিলের রোগ, অতিভোজন জন্ম পেট কাঁপা।

শুক্র গ্রহের রোগ

শুক্র ঘটিত পীড়া, জরায়ুব রোগ, দেহের কোন কোন সন্ধিস্থলে ফুলিয়া যাওয়া, একশিরা, পৃষ্ঠ ও কোমরের বেদনা, জংকম্পন, গর্ভকোণের বিশৃঙ্খলা, ইউরিমিয়া প্রভৃতি।

শনি গ্রহের রোগ

স্বাভাবিক দোর্বলতা, দাঁতের বেদনা, বায়ুরিক, কৃষ্ঠগারি, বাত, অর্শ, কৃমি রোগ, শিরপীড়া, যকৃৎ

পীড়া, ডিপ্‌থিরিয়া, ইঁপানি । একসঙ্গে পক্ষাঘাত ।

স্নায়ুগ্রহের রোগ

হর, বায়ুবদ্ধি, বক্ষঃস্থলে কম্পন, রক্তদুহিও
নেত্রপীড়া ।

কেশুগ্রহের রোগ

বুদ্ধি অংশ, মূত্র কৃষ্ণ, দাঁতের পীড়া, হর ও কাস ।

নেপ্‌ছন্‌গ্রহের রোগ

পৈশাচিক রোগ, শোথ, চিত্তোন্মাদ, গলায়
বিধিয়ে যাওয়া ।

উল্লেস্‌স গ্রহের রোগ

হৃদযন্ত্রের আক্ষেপ, মুখে পক্ষাঘাত, হাতে ও
কাঁখে টান ধরা, স্নায়বিক দৌর্বল্য ও বায়ুর খেঁচুনি ।*

*এই প্রবন্ধ সম্বন্ধে কাহারও কোন ভিজ্ঞাত থাকিলে
লেখকের সহিত “জ্যোতিষ গবেষণা ভবন”—৭০ নং
কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা, এই ঠিকানায় ডাক টিকিট সহ
পত্র ব্যবহার করিবেন ।—সম্পাদক ।

দেশী খেলা ও ব্যায়াম

হুন্‌-খাপ সী খেলা

(কলিকাতা নেবুতলা কপাটী ক্লাব)—[এক্ষেবি গণিত]

আভাস :

মাঝে সটান সরু পথ, আর তা'র দু'ধারে দু'সারি
ঘর, ঠিক রুজুরুজু সাজানো । ঐ ঘরগুলো আবার
গা-ঘেঁসাঘেঁসি করে' নেই,—তা'দের মাঝেও ঐ
রকমই সরু রাস্তা পড়ে' থাকে । উদ্দেশ্য, এক ঘর
থেকে খেলা আরম্ভ করে', সব ঘরগুলো বেড়িয়ে,
সোড়ার ঘরে ফিরে আসা । এই ফিরে আসাটা
কিন্তু সহজ নয় ; কেন না, ঘর থেকে বা'র হবার
সময় থেকেই, ঐ সব রাস্তায় বাধা পাবার প্রচুর
আয়োজন থাকে । কিন্তু, যদি বৈধ উপায়ে, সেই
সকল বাধা অতিক্রম করে' পূর্বের ঘরে ফিরে
আসতে পারা যায়, তা' হোলে উদ্দেশ্য-সিদ্ধিতে
জয়-এর প্রশংসা লাভ হয়ই ।

পলিভাসা :

হুন্‌-খাপসি খেলা ৪—এই বিবরণে
লিখিত বিধি নিষেধের অধীনে যে খেলার অনুষ্ঠান
হয়, তা'কে হুন্‌-খাপসি খেলা বলে ।

বিভিন্ন স্থানে বিভিন্ন নামে এই খেলাটি পরিচিত,
যথা ; হিঙে-দাঁড়ি, 'শির-গিজো' ইত্যাদি ।

কোর্ড ৪—হুন্‌-খাপসি খেলার নিয়মে রেখা-
বদ্ধ চতুর্কোণ স্থানকে কোর্ড বলে ।

এই কোর্ড ৫৬।০ হাত দীর্ঘ ও ১৫ হাত ৪ মুষ্টি
প্রস্থ মাপের হয় । হাত বলতে ইংরাজী ১৮ ইঞ্চি
এবং মুষ্টি বলতে ইংরাজী ৩ ইঞ্চি বুঝতে হবে ।

কোটটি এই রকম ভাবে আঁকতে হয়।—

ধাপ্সি ঘর	৫ ৮	জিরেন ঘর	৫ ৮	জিরেন ঘর	৫ ৮	জিরেন ঘর	৫ ৮	জিরেন ঘর	৫ ৮	জিরেন ঘর	৫ ৮	শির-ঘর
	৮		৮	শির-চিক	৮	বা	৮	বাঁশ	৮		৮	
মুন ঘর	৫ ৮	জিরেন ঘর	৫ ৮	জিরেন ঘর	৫ ৮	জিরেন ঘর	৫ ৮	জিরেন ঘর	৫ ৮	জিরেন ঘর	৫ ৮	শির-ঘর

৭১০ হাত বাবধান রেখে, ৫৬১০ হাত লম্বা দু'টা সমান্তরাল সরল রেখা টানতে হয়। এই দু'টার যে কোনও একটা থেকে ৪ মুষ্টি দূরে তৃতীয় একটা রেখা এই রকম দীর্ঘ করেই সমান্তরালে টানতে হয়; এবং এই তৃতীয় রেখা থেকে ৭১০ হাত তফাতে চতুর্থ আর একটা অনুরূপ রেখা টানতে হয়,—অবশ্য এই চতুর্থ রেখাটি প্রথম রেখা দু'টার অপর পার্শ্বে টানা হয়।

এখন, ৪টা রেখার একান্তভাগ, ১৫ হাত ৪ মুষ্টি লম্বা একটা সরল রেখা দিয়ে যোগ করতে হবে। এই নতুন রেখাকে 'প্রস্থ-রেখা' বলে।

তারপর, এই প্রস্থ-রেখা থেকে ৭১১ হাত দূরে ওরই সমান্তরালে দ্বিতীয় রেখা টানতে হয় এবং এই দ্বিতীয় রেখা থেকে ৪ মুষ্টি দূরে তৃতীয় একটা অনুরূপ রেখা কাটবে। এই রকম করে' পর্যায়ক্রমে একবার ৭১০ হাত ও একবার ৪ মুষ্টি দূরে পর পর প্রস্থ-রেখা টেনে, সেই ৫৬১০ হাত দীর্ঘ রেখা ৪টাকে পুরিয়ে ফেলবে।

এরূপে কোটটির মধ্যে ৭ জোড়া চার-চৌকা ঘর ও ৮টা সরু পথ তোয়ের হয়। এই ৭টা সরু পথের মধ্যে ৬টা প্রস্থের দিকে ও বাকীটা দৈর্ঘ্যের দিকে থাকে।

দু'টিতে চূণ মাথিয়ে রেখা টানা চলে; কিন্তু, সরু লোহার শলা দিয়ে সিকি ইঞ্চি আন্দাজ চোড়া খাঁজ মাটিতে কাটলে, চমৎকার কোট কাটা যায়।
সীমানা ৪—কোট-এর চতুর্দিকের সীমানা-রেখাকে **সীমানা** বলে।

অল্ল ৪—কোট-এর মধ্যে অবস্থিত রেখাবদ্ধ চার-চৌকা স্থানগুলোকে **অল্ল** বলে।

যা'দের খেলানার পালা থাকে, দরগুলো তা'দের অধিকারে আসে।

প্রাপ্সি-অল্ল ৪—যে ঘর থেকে খেলা আরম্ভ করতে হয়, তা'কে **প্রাপ্সি-অল্ল** বলে।

কোট-এর লম্বাদিকে দাঁড়ালে, ডান দিকের প্রান্ত ভাগস্থ নীচের ঘর থেকে খেলা আরম্ভ হয়।

এই ধাপ্সি-ঘরকে 'হিঙে-ঘর', গিজো-ঘর'ও বলে।

মুন-অল্ল ৪—ধাপ্সি-ঘরের উপর দিকে রুজু-রুজু যে ঘর থাকে, তা'কে **মুন-অল্ল** বলে।

শিল্ল-অল্ল ৪—কোট-এর লম্বাদিকে দাঁড়ালে বামপ্রান্তে রুজুরুজু যে দু'খানা ঘর থাকে, সেই দু'টোকে **শিল্ল-অল্ল** বলে।

শির-ঘর দু'টা ধাপ্সি ও মুন-ঘরের ঠিক বিপরীত দিকে থাকে। ও দু'টোকে 'বাঁশ-ঘর', 'বম্বু-ঘর' ইত্যাদিও বলে।

জিরেণ-ঘর ৪—১৪টী ঘরের মধ্যে ধাপ্‌সি, নুন ও শির-ঘর দু'টা বাদে বাকী ঘরগুলোকে **জিরেণ-ঘর** বলে।

জিক্‌বা দাঁড় ৪—কোটের মধ্যে অবস্থিত অল্প পরিসর যে দীর্ঘ পথগুলি ঘরগুলোকে বিচ্ছিন্ন করে' রাখে, সেগুলোকে **জিক্‌বা দাঁড়** বলে।

খেলিতে অধিকারী দলকে বাধা দেবার পাল্লা বাদে তা'রা এই দাঁড়গুলো দখল করে। প্রত্যেক চিক্‌ একজন মাত্র লোকের অধিকার থাকে।

শির-জিক্‌ ৪—দু'সারি ঘরের মধ্যকার সুদীর্ঘ চিক্‌কে—যা' দৈর্ঘ্যে বিস্তৃত থাকে—**শির-জিক্‌** বলে।

এইটাকে 'বাঁশ', 'বম্বু' ইত্যাদিও বলে।

বুক্‌-জিক্‌ ৪—কোটের প্রস্থ-দিকে লম্বিত যে সব চিক্‌, শির-জিক্‌কে লঙ্ঘন করে বিস্তৃত থাকে, তা'দের **বুক্‌-জিক্‌** বলে।

বুক্‌-জিক্‌কে 'খুটা'ও বলে।

দল ৪—খেলোয়াড়ের সমষ্টিকে **দল** বলে।

পক্ষ ৪—সমস্বার্থে মিলিত দলকে **পক্ষ** বলে।

বিপক্ষ ৪—কোনও পক্ষের বিরুদ্ধ পক্ষকে **বিপক্ষ** বলে।

দৌড়দার ৪—যে পক্ষ খেলিতে অধিকার পায় তাদের দৌড়দার পক্ষ বা সংক্ষেপে **দৌড়দার** বলে।

পাল্লাদার ৪—সে পক্ষ দৌড়দারদের নিরোধিতা করে, তাদের পাল্লাদার পক্ষ বা সংক্ষেপে **পাল্লাদার** বলে।

শিরুচে ৪—পাল্লাদারদের যে খেলোয়াড় শির-

চিক্‌ আগ্‌লাবার ভার পায়, তাকে **শিরুচে** বলে।

আড়্‌চে ৪—পাল্লাদারদের যে সব খেলোয়াড় বুক্‌-চিক্‌ আগ্‌লাবার ভার পায়, তাদের **আড়্‌চে** বলে।

পাকা-আড়্‌চে ৪—আড়্‌চেদের মধ্যে যে ধাপ্‌সী ও নুন ঘরের পাশের বুক্‌-চিক্‌ দখল করে, তাকে **পাকা-আড়্‌চে** বলে।

মাল্লা ৪—পাল্লাদারদের যে কোনও লোক বিপক্ষের কা'কেও স্পর্শ করতে পারলে তা'কে **মাল্লা** বলে।

কোট্‌ দে ওহা ৪—দৌড়দারদের কোন খেলোয়াড় বৈধভাবে কোটের সকল ঘর বেড়িয়ে ধাপ্‌সি-ঘরে ফিরে 'ধাপ্‌সী' বলে হাঁক দিতে পারলে তাকে **কোট্‌ দে ওহা** বলে। কোট্‌ দিতে পারলে খেলায় জিৎ হয়।

খেলা

কোন পক্ষ আগে খেলবে তা' স্থির করবার জন্ত 'পিঠ' পাড়া'তে হয়। 'পিঠ' পাড়া'তে বাদে জিৎ হয়, তা'রা প্রথম খেলতে পায়। তাদের সকলে গিয়ে ধাপ্‌সী-ঘরে জমায়েৎ হয়। তাদের বিপক্ষরা এক এক জন একটী করে' চিক্‌ অধিকার করে। ধাপ্‌সি-ঘরের সম্মুখে দাঁড়ায় শিরুচে, আর পাশে দাঁড়ায় পাকা আড়্‌চে। এরা হাত দিয়ে ঐ ঘরটা ঘিরে থাকে, যা'তে দৌড়দারদের কেউ অন্য ঘরে যেতে না পারে। দৌড়দাররা ঘরের মধ্যে এমন ভাবে থাকে, যেন শিরুচে বা পাকা-আড়্‌চে তাদের মারতে অর্থাৎ ভুঁতে না পারে; কেন না, মারতে পারলেই—সে ঘরের মধ্যে অবস্থান সময়েই হোক বা ঘর থেকে বেরোবার সময়েই হোক—তাদের খেলবার অধিকার

নষ্ট হয়। এবং তখন, পাল্লাদাররা খেলতে অধিকারী হয় ও তাদের বিপক্ষরা পাল্লাদার হয়।

দৌড়দাররা ছয় কৌশল করে' ধাপ্‌সি-ঘর থেকে যে কোন অণ্ড ঘরে আসবার চেষ্টা করে। ধাপ্‌সি-ঘরের তিন কোণ দিয়ে তিন জন দৌড়দার যুগপৎ চেষ্টা করে, শির্‌চে ও পাকা-আড়্‌চের হাত এড়িয়ে বেরুতে। বেরিয়ে আসতে পারলে ক্রমান্বয়ে বাকী ঘরগুলো বেড়িয়ে, পুনরায় ধাপ্‌সি-ঘরে ঢোকবার চেষ্টা করে। ঐ অণ্ড ঘরগুলোতে যাবার সময় অন্য আড়্‌চেরা তাদের বুক-টিকে দৌড়াদৌড়ি করে' ক্রমাগত বাধা দিতে ও মারতে চেষ্টা করে।

দৌড়দারদের যে কোন খেলোয়াড় ঐ ধাপ্‌সি-ঘরে বৈধভাবে পুনঃপ্রবেশ করতে পারলে, তাদের এক কোট জিৎ হয় এবং তারা আবার খেলতে পায়। কিন্তু ঐ পুনঃপ্রবেশের সমস্ত পরিশ্রম বার্থ হয়, যদি—

(অ) শির্‌ঘরে যাবার পরে কোনও ঘরে যেতে ভুল হয়,

(আ) শির্‌ঘর দু'টোতে পর পর না যাওয়া হয়,

(ই) মুন ঘরে যাবার পরই ধাপ্‌সি-ঘরে যাওয়া হয় এবং

(ঈ) ধাপ্‌সি-ঘরে এমন একজনও খেলোয়াড় থাকে যে আদৌ সে ঘর থেকে বা'র হতে পারে-নি। সুতরাং এই ক'টা বিষয় মনে রাখা একান্ত দরকার, যে—

(অ) শির্‌ঘর থেকে বা'র হয়ে, সব ক'টা ঘরই যাতে ঘোরা হয়,

(আ) শির্‌ঘরের একটাতে গেলেই পরবর্তী কার্য হোচ্ছে দ্বিতীয় শির্‌ঘরটিতে যাওয়া,

(ই) মুন ঘরে যাবার পর, অন্ততঃ একটা জিরেন-ঘরে যাওয়া, এবং

(ঈ) যা'তে সকল খেলোয়াড়ই ধাপ্‌সি-ঘর থেকে বেরুতে পারে, সে বিষয়ে সাহায্য করা।

ঐ সাহায্য করবার একটা বিশেষ উপায় আছে। যে কোনও দৌড়দার এক শির্‌ঘর থেকে দ্বিতীয় শির্‌ঘরে উত্তীর্ণ হবার সময়, শির্‌টিকে দাঁড়িয়ে 'শির্‌চে' বলে' হাঁকেন। শির্‌চে তখন তার কাছে এসে থাকে। ঐই অবসরে ধাপ্‌সি-ঘরের অবশিষ্ট দৌড়দাররা অন্য ঘরে যাবার সুযোগ পায়; আর, শির্‌চে কাছ বরাবর এলে সেই দৌড়দারও শির্‌টিক্‌ ছেড়ে দ্বিতীয় শির্‌ঘরে ঢুক পড়ে। কিন্তু, এক দফা খেলার মধ্যে, শির্‌চে প্রথম ডাকে একবার মাত্রই এসে থাকে; তারপর, আর সে আসতে বাধা নয়।

পাল্লাদারদের মধ্যে শির্‌চে, পাকা-আড়্‌চে ও যে আড়্‌চে শির্‌ঘরের পার্শ্বস্থ বুক-টিকে থাকে—এই তিন জন খুব ছ'সিয়ার লোক হওয়া দরকার।

খেলাটা পরিচালনের জন্যে একজন মধ্যস্থ ও ৬ জন বা অভাব পক্ষে ৩ জন সহকারীর দরকার হয়। মধ্যস্থ সহকারীদের সুবিধামত জায়গায় স্থাপন করে' খেলাটা সুস্থল্লায় পরিচালন করেন।

সকল খেলোয়াড় মধ্যস্থের নির্দেশ, বিনা আপত্তিতে, মানতে বাধ্য।

খেলাটা ৫০ মিনিট চলে' থাকে; তার মধ্যে কোন বিশ্রাম-অবসর নেই।

১। দৌড়দারদের কোন খেলোয়াড় কোনও নিয়ম লঙ্ঘন কোরলে, তাদের খেলার অধিকার নষ্ট হয়। তখন বিরুদ্ধ পক্ষ খেলতে অধিকার পায়।

২। পাল্লাদারদের কোন খেলোয়াড় কোনও

নিয়ম লঙ্ঘন কোরলে, তার সেই সময়কার সেই কাজের ফল, তার অমুকুলে আসে না,—বিপাক্ষের অমুকুলে যায়।

৩। কোর্টের বাইরে যাওয়া নিষেধ।

৪। খেলার সময়ে, বাঁকাভাবে দাঁড়ানার সময়, যদি কোমর সীমানার বাইরে যায় আর সেই সময়ে কোন পায়ের কোন অংশ মাটি থেকে একটুও উঠে যায়, তা'হলে সে খেলোয়াড় বাইরে গেছে বলে' অনুমান করা হয়।

৫। সকল খেলোয়াড়ের পক্ষে কোর্টের সকল রেখা স্পর্শ করা নিষেধ।

৬। পদতলের একাংশ মাটি স্পর্শ কোরে থেকেও যদি অল্প অংশ রেখার উপরিস্থ আকাশে আসে, তা'হলে রেখা স্পর্শ করা হোয়েচে বলে' অনুমান করা হয়।

৭। একটা চিকে একজনের বেশী লোক দাঁড়াতে পারবে না ও সেই চিক্ ছেড়ে অল্প চিকে বা কোন ঘরে যেতে পারবে না।

৮। নিজ চিকের মধ্যে দাঁড়িয়ে দৌড়দারদের এমনভাবে মারতে হয় যা'তে তাদের আঘাত না লাগে।

৯। মারবার সময় হাত মাটিতে পড়ে' গেলে, সে মার্ অগ্রাহ্য হবে।

১০। দৌড়দারদের মারবার জন্তে তাড়া দেবার সময়, পাল্লাদার ঘরের কোণ ডিক্রুতে পারবে না।

১১। দৌড়দারদের কা'কেও মারতে পারলে, পাল্লাদাররা খেলতে পারবে।

১২। শির-ঘরে পৌঁছবার সময় 'শির-ও' বলে' হাঁকতে হবে ; নচেৎ শির-ঘরে আসা মঞ্জুর হবে না।

সেক্ষেত্রে, কোনও জিরেন ঘরে ফিরে গিয়ে আবার শির-ঘরে আসতে ও হাঁকতে হবে।

১৩। যে কোনও ঘরে যতবার ইচ্ছা দৌড়দাররা যেতে পারবে।

১৪। 'শির-ও' বলে হাঁকবার পর সব ক'টা ঘরে বেড়িয়ে (১৭ নং নিয়ম দেখ) শেষে ধাপ্‌সি-ঘরে গিয়ে 'ধাপ্‌সি' বলে হাঁকতে হবে ; নচেৎ কোর্ট দেওয়া মঞ্জুর হবে না। সেক্ষেত্রে, সেই খেলোয়াড় ধাপ্‌সি-ঘর থেকে অর্দো বা'র হোতে পারে-নি বোলে অনুমান হবে এবং তা'কে গোড়া থেকে খেলতে হবে।

১৫। ধাপ্‌সি-ঘরে 'ধাপ্‌সি' এবং প্রথম শির-ঘরে 'শির-ও' হাঁকা ছাড়া, অল্প ঘরে ঐরকম হাঁকলে দৌড়দারদের খেলা নফ্ট হবে ; বিরুদ্ধ পক্ষ খেলবে।

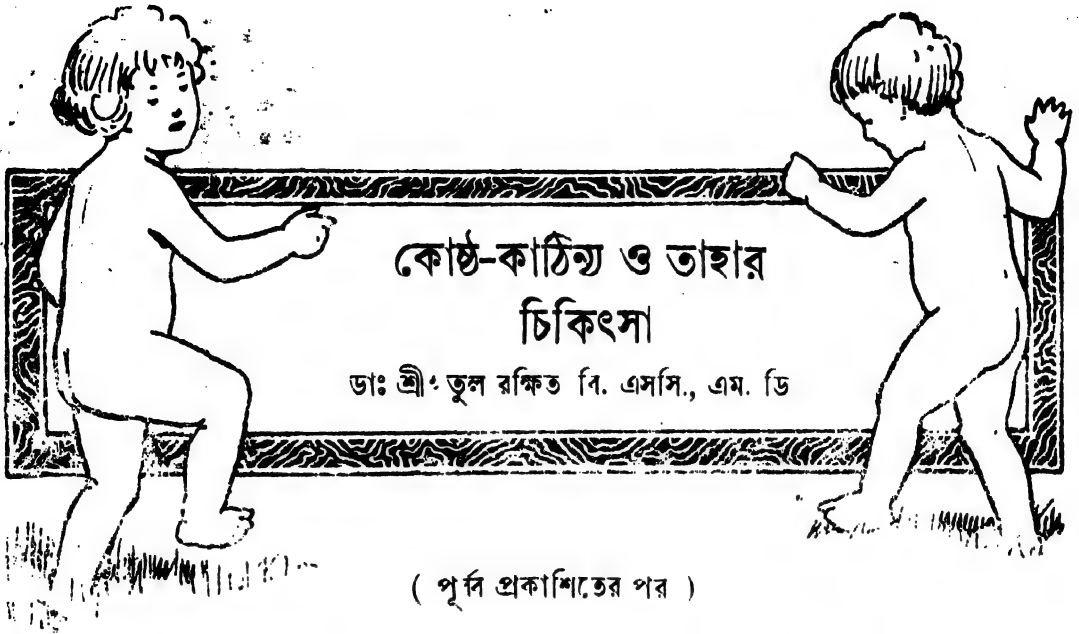
১৬। শির-ঘর দু'টোতে পর পর যেতে হবে ; অল্প সব ঘরে ইচ্ছামত যাওয়া চলবে।

১৭। নুন-ঘরে, যখন ইচ্ছা যাওয়া চলবে অর্থাৎ 'শির-ও' হাঁকবার পূর্বের বা পরে গেলেও চলবে। যদি আগে যাওয়া হোয়ে থাকে, 'শির-ও' হাঁকবার পরে আবার না গেলেও হবে। কিন্তু, নুন-ঘরে যাবার পরই ধাপ্‌সি-ঘরে এসে 'ধাপ্‌সি' হাঁকা নিষেধ। তা'তে খেলবার অধিকার নফ্ট হয়।

১৮। সব ক'জন খেলোয়াড় ধাপ্‌সি-ঘর থেকে বা'র হবার আগেই 'ধাপ্‌সি' হাঁকলে, খেলা নফ্ট হয়।

১৯। দু'টা শির ঘরের মাঝে শির-চিকে দাঁড়িয়ে কোনও দৌড়দার 'শির-ও' বলে' হাঁকলে, শির-চে প্রথম একটাবার মাত্র তা'র কাছে যেতে বাধ্য।

২০। অভদ্র ব্যবহার ও অশ্লীল কথা সম্পূর্ণ নিষেধ।



কোষ্ঠ-কাঠিন্য নির্ণয়—

মলের রং পরীক্ষা—১টা capsule-এর ভিতর ১০ গ্রেণ কারমাইন খেতে দিলে উহা মলের সহিত ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে বাহির হইয়া আসবে ও মলের রং পরিবর্তন হইবে। যদি গ্রহণের ৭২ ঘণ্টা পরে বাহির হয় তাহা হইলে কোনও রোগের জন্ত আবদ্ধ হইতেছে বুঝিতে হইবে।

বৈজ্ঞানিক রশ্মি সাহায্যে—Barium মিশ্রিত খাদ্য খাইয়া দিলে পাকস্থলী ও অন্ত্রনালী সমূহের একটা ছায়া দেখা যায়। স্ভাবনিক অবস্থায় ৪৮ ঘণ্টা পরে আর কোন ছায়া দেখা যায় না কারণ তখন সব Barium বাহির হয়ে যায় কিন্তু এমন দেখা গিয়াছে যে ৪৫ দিন পরেও তখনও ছায়া পড়ে এবং খাবারটা বাহির হয় নাই—তখন বুঝিতে হইবে যে ইনি কোষ্ঠবদ্ধতায় ভুগিতেছেন।

এই প্রকার রোগীর প্রশ্রাব পরীক্ষা করিয়া অনেক সময় Indican পাওয়া যায় এবং এই-ই কোষ্ঠবদ্ধতার লক্ষণ।

চিকিৎসা—আমাদের সর্বপ্রথমে নিয়মিত সময়ে

মলত্যাগের অভ্যাস রাখা উচিত। প্রাতঃকালে শয্যা ত্যাগের পর তল্ল একটু লবণ সংযোগে ১ গ্রাস শীতল বা ঈষদুষ্ণ জল পান করা উপকারী। প্রাতঃভ্রমণ কিংবা একটু শারীরিক ব্যায়াম প্রয়োজনীয়। সামান্য কিছু দৌড়ান যতক্ষণ না হাঁপিয়ে পড়া যায় বেশ ভাল। ছোট ছেলে মেয়েদের পক্ষে Rope Skipping কিংবা অল্প খেলাধুলা শরীরের পক্ষে ভালই।

পেটের বিশেষ ব্যায়াম আমাদের কিছু কিছু জানা দরকার। তাতে পেটের স্থূলতাও অনেক কমে যায়।

চিকিৎসা—যাতে ফুসফুসের ক্রিয়া ভাল হয় অর্থাৎ খুব গভীর প্রশ্বাস নিয়া আস্তে আস্তে নিশ্বাস ছাড়িয়া দাও এরকম প্রাতঃকালে অন্ততঃ ১৫ বার করিয়া করিলে ভালই হয়।

পেটে মালিশ—পেটের মাংসপেশীসমূহ মালিশ করিয়া দিলে নিয়মিত রক্তসঞ্চালনের ফলে বেশ বলিষ্ঠ হয়ে ওঠে—দক্ষিণ হইতে বামে চক্রাকারে মালিশ করিলে বেশ উপকার পাওয়া যায়। ১০ মিনিট করিয়া করিলেই চলে।

১/২ সের কিংবা ১/২৥ সের একটা ছোট খাতুর বল পেটের উপর দিয়া ঘুরাইলেও বেশ হয়। বৈদ্যুতিক উপায়ে পেটের উপর Electric Vibrator চালাইলেও মাংসপেশী কার্যকরী হয়।

বৈদ্যুতিক চিকিৎসা—বড় পিতলের দুইখানি পাত একটা পেটে এবং একটা কোমরে রাখিয়া বিদ্যুৎ-প্রবাহ চালাইলে পেটে বেশ একটা টেউয়েব স্থিতি হয় এবং কোষ্ঠ পরিকারে বেশ সুফল হয়।

জল চিকিৎসা—

হিপ্ বাথ কিংবা সিট্জ বাথ—কোমর পর্যন্ত জল একটা টবের মধ্যে রাখিয়া তাহাতে দৈনিক ১৫ মিনিট কাল বসিয়া থাকা। জলটী ঈষদুষ্ণ হলে ক্ষতি নাই।

এক্স ডুস—গরম এবং শীতল জল একটার পর একটা পর্যায়ক্রমে দুইটা সুরু রবারের নলের মধ্য দিয়া পেটে লাগাইলে, বাহ্যতে সামান্য একটু বেগে পড়ে—দেখা যায় বেশ উপকার হয়।

এনিমা—২১৩ পাইট ঈষদুষ্ণ সাবানের জল ৩ ফুট উচ্চে রাখিয়া এবং রোগীকে বামদিকে শোয়াইয়া ডুস দিয়া অল্প উত্তররূপে ঘোঁত করাইয়া সমস্ত ময়লা বাহির করিয়া দেওয়া হয়। কখন মল খুব কঠিন হলে Olive Oil or Castor Oil ইহার সহিত মিশাইয়া দেওয়া যেতে পারে। জানু এবং স্ক্রু মাটিতে স্পর্শ করিয়া উপু হইয়া বসিলে Enemার সমস্ত জল ভিতরে ঘাইয়া উত্তমরূপে পরিষ্কার করিয়া বাহির হয়।

কম্প্রেস—কাপড় ঠাণ্ডা জলে নিংড়াইয়া পেটের মধ্যে রাত্রে জড়িয়ে রাখতে হয় এবং তার উপর ১খানা ক্লানেল জড়াতে হয়—কোষ্ঠ বেশ পরিষ্কার হয়।

গ্লিসারিন পিচকারী—গরম জল এবং গ্লিসারিন কিংবা Olive oil এবং গ্লিসারিন পিচকারী সাহায্যে ভিতরে প্রবেশ করাইয়া দিতে হয়।

গ্লিসারিন বাতি বা Suppository দিয়া—ছেলেদের অনেক সময়ে কোষ্ঠ পরিষ্কার করা হয়।

খাও -নিয়মিত সময়ে এবং নিয়মিত মাত্রায় সহজ পাচ্য খাও গ্রহণ করা কর্তব্য। অধিক মশলা-যুক্ত কিংবা তৈল ও ঘৃত-সংযুক্ত খাও অধিক পরিমাণে গ্রহণ করা মোটেই উচিত নহে। খাও বাহ্য খাইব তাহা ভাল ক'রে চিবান দরকার। মাঝে মাঝে পেট ভার থাকলে কিংবা খাবার অনিচ্ছা থাকলে উপবাস দেওয়া খুব ভাল। প্রতি মাসে দুই দিন উপবাস শরীরের ময়লা বাহির ক'রে দেয়। মোটামুটি ফলমূল, দুধ, সিন্ধু তরকারী বেশ উপকারী। তরকারীর মধ্যে মটর, সিম, কপি, মূলা, বিঃ বেগুন, পিঁয়াজ, গাজর, বিট, গুলকপি, শশা কুচি কুচি করে কুটিয়া একটু লেবুর রস ও লবণ দিয়া কাঁচা খাওয়া খুব ভাল এবং তাতে বেশ ভিটামিন পাওয়া যায়।

কমলালেবু, পেঁপে, আনারস, আপেল, আঙ্গুর, বেদানা আম, বেল, পিচ, খেজুর, আখরোট, ডুমুর বাদাম প্রভৃতি কোষ্ঠ পরিকারে সাহায্য করে।

মধু, গুড়, চিঁড়া, মুড়ি, ভিজান ছোলা, নারিকেল, দুধ, দধি এসকল'ত বেশ পুষ্তিকর খাও এবং খাওয়া কর্তব্য।

টেংকিছাটা চাউল এবং লাল আটার রুটী আমাদের ব্যবহার করা দরকার।

ডাবের জল, ঘোল, লেমনেড এসকলও খাওয়া খারাপ নয়। ছোট ছেলেদের বেশী মিষ্টি খেতে দেওয়া উচিত নহে, যথা চিনি, চাটনি, খুব অন্নই,

ব্যবহার ক'রতে হ'বে। সব সময়েই সকলের সঙ্গে খাইতে দেওয়া উচিত নয়—তাতে পেট ভার হয় এবং ফলমূলের ব্যবস্থা থাকাই ভাল—যতটা সম্ভবপর। আমাদের দেশে মায়েরা বেশী ফল খেতে চান না কারণ তারা ভাবেন যে তাদের শিশু যদি ঐ স্তন পান করে তাহ'লে শিশুর ঠাণ্ডা লেগে সর্দি ইত্যাদি রোগের সম্ভাবনা, কিন্তু এ কুসংস্কার আমাদের দূরীভূত ক'রতে হবে।

উষধ ব্যবস্থা—

খনিজ তৈল Liquid Paraffin, Petrolagar, Agarol, Calol জাতীয় ঔষধ ১ আউন্স —১ আউন্স মাত্র সেবা—রাত্রে শয়ন কালে খাইলে প্রাতঃকালে কোষ্ঠ নিশ্চুক্ত হয়।

উদ্ভিজ্জ তৈল—Castor oil, Olive oil ১ আউন্স মাত্রায় পূর্ব রাত্রে অল্প কমলালেবুর রস মিশাইয়া সেবন বিধেয়।

লবণ জাতী জোলাপ—Salt Hepatica, Andrew's Liver Salt, Kruschen Salt, Kutnow's powder, Effervescent Fruit Saline, Eno's Fruit Salt, Tartulax, Seidlitz powder প্রভৃতি বাজারে এই জাতীয় পেটেন্ট ঔষধ ব্যবহৃত হয়। এই সকল ঔষধের মূলেই Mag. Sulph. আছে।

দেশীয় জোলাপ—ইসবগুল, ত্রিফলা, বেল, সোণামুখীর পাতা।

খনিজ জলের ব্যবহার Carlsbad, Rubinal's mineral water, Lithia, Vieley, Soda water—২ আউন্স করিয়া ব্যবহার করা যায়।

Bed pill বাজারে যথেষ্ট প্রচলন—Purgen, Blue pill, Mycol, Chocolax, Laril.

পিত্তঘটিত জোলাপ—পিত্তির নিঃসরণে অস্ত্রের গতিবিধির সহায়তা করে Calomel, ox-gall.

প্রচুর জল নির্গমনকারী জোলাপ—শোথ রোগে এই জাতীয় ঔষধ ব্যবহৃত হয় যেহেতু শরীর মধ্যস্থ জল ইহা অনেক পরিমাণে নিকাশ করে। Pulv. Talap Co, Croton oil, Colocynth Podophyllum.

অম্লান্ত ঔষধাবলী—Rhubarb, Cascara, (Cascar-Evacrant) Phenolphthallen Aloes, Sinna, (Sinna pod, Sinna leaves, Inf. Sinna Co. Pulv. Glycerine Co.)

অস্ত্রের মধ্যে বাধা উৎপন্ন হইয়া অনেক সময় কোষ্ঠবদ্ধ হয় এবং তাহাতে পেটের মধ্যে বেদনা অনুভূত হয়। এই বাধা অনেক কারণে হইতে পারে যথা—নিকটবর্তী অস্ত্রে পরস্পর জোড় লাগিতে পারে, কিংবা অস্ত্র সঙ্কুচিত হতে পারে, তখন মল কোনরূপে নির্গত হয় না ও রোগীর বড় কষ্ট হয়। এ সব ক্ষেত্রে আমাদের সাবধান হওয়া উচিত এবং অবিলম্বে কোন নিকটস্থ চিকিৎসকের সাহায্য আমাদের বিশেষ প্রয়োজন।

প্রফেসর রামমূর্ত্তি

বি. মুখার্জি

প্রফেসর রামমূর্ত্তি নাইডুর নাম বোধ হয় অনেকেই শুনিয়া থাকিবেন। তাঁহার অদ্ভুত শক্তি জগদ্বিখ্যাত। এখন তিনি বহুকাল ভারতবর্ষ ও অষ্ট্রাশ মহাপ্রদেশ ভ্রমণ করিয়া এখন তিনি অবসর গ্রহণ করিয়াছেন। একবার ডাক্তার পাণ্ডার সহিত তাঁহার কিছুক্ষণ কথাবার্ত্তা হয়, ডাক্তার পাণ্ডা তাহা ইণ্ডিয়ান মেডিক্যাল রেকর্ড পত্রিকায় প্রকাশ করেন। স্বাস্থ্যের পাঠক-পাঠিকার নিকট তাহার সারাংশ উদ্ধৃত করিলাম। আশা করি উপদেশগুলি তাঁহার হৃদয়ঙ্গম করিতে পারিবেন।

প্রশ্ন—বিদ্যালয়ের ছাত্রদের পক্ষে কিরূপ শারীরিক ব্যায়াম আপনি পছন্দ করেন?

উত্তর—আমি তাহাদের দেশীয় ব্যায়াম প্রথা অবলম্বন করিতে বলি।

প্র—আপনি সেগুলি বুঝাইয়া দিবেন কি?

উ—আমার ত্রিশ বৎসরের অভিজ্ঞতায় মনে হয় আমাদের দেশের মুনি ঋষিরা যেরূপ প্রথা নির্দেশ করিয়া দিয়াছেন তাহাই আমাদের পক্ষে সর্বোৎকৃষ্ট যথা—

(১) প্রাণায়াম, অশন, মুদ্রা, সূর্য্য নমস্কার ইত্যাদি।

(২) সস্তুরণ, কুস্তি, লাঠি বা তলোয়ার খেলা, হাডুডু, ডন বৈঠক ইত্যাদি।

প্রথমকারগুলি শরীর লঘু করে মন প্রফুল্ল করে সংযমশক্তি বৃদ্ধি করে। অপরশিষ্টগুলি শরীরের নিত্য-

নৈমিত্তিক কার্যে অবসাদগ্রস্ত মাংসপেশী শরীরে ক্ষুতি আনয়ন করে।

প্র—আপনার মতে কি প্রথমকারগুলি ছাত্রদের পক্ষে প্রশস্ত?

উ—না। আমি ১৫ বৎসর বয়স্কের কম বালকদিগকে এইগুলি করিতে নিষেধ করি। প্রাণায়াম অধ্যাস কোনও সঙ্গুরের সাহায্য ব্যতিরেকে হয় না, এইগুলি যদি যথাযথরূপে করিতে পারা যায় তাহা হইলে শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক শক্তির বিকাশ হয় এবং সকল প্রকার ব্যাধির হাত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

প্র—বিদ্যালয়ে আজকাল যে প্রকার খেলাধুলা বা ব্যায়াম শিক্ষা দেওয়া হয় সেগুলির সম্বন্ধে আপনার মত কি? সেগুলি কি কোনও উপকারে আসে?

উ—না, কোনও মতে নহে। ব্যাডমিন্টন, টেনিস, পিংপং ইত্যাদি ব্যয়সাধ্য খেলাগুলি কোনও উপকারে আসে না, এইগুলি কেবল সময় কাটাইবার অবলম্বন মাত্র। বিলম্বিত কোনও প্রকার খেলা বা ব্যায়ামপ্রথা আমাদের উপযোগী নহে। এগুলিতে প্রকৃত মাংসপেশীর ব্যায়াম হয়ই না উপরন্তু উদরের মাংসপেশী সমূহের ও পাকস্থলী বা পাচনক্ষম যন্ত্রগুলির কোনও গঠনের সাহায্য হয় না।

প্র—আমাদের ছাত্রদিগের উপযুক্ত খাদ্য কি প্রকার?

উ—না।

উ—আমার মতে নিরামিষ আহারই ছাত্রদিগের উপযুক্ত। ফলমূল, ঘৃত, দুধ, আটা ইত্যাদিতে যে পরিমাণ সার পদার্থ আছে তাহা শরীর ও মস্তিষ্কের পুষ্টি সাধনে যথেষ্ট।

প্র—আমিষ আহার সম্বন্ধে আপনার মত কি?

প্র—কেন?

উ—মৎস্য, মাংস মানুষকে শক্তিশালী করে বটে কিন্তু আবার সেই পরিমাণে হিংস্রকও করে। যোদ্ধাদিগের পক্ষে এরূপ আহার প্রয়োজন। আমাদের দেশে ঋষিরা ক্ষত্রিয়ের জন্য আমিষ আহার ও ব্রাহ্মণের জন্য নিরামিষ আহারই ব্যবস্থা করিয়া দিয়াছিলেন।

উ—আমি পুরা দম্বর স্বাধীন থাকিতে ইচ্ছা করি বলিয়া।

প্র—আমার মনে হয় আপনি কৌমার্যব্রত অবলম্বন করিয়াই এত বলশালী হইয়াছেন কিন্তু আপনি কি সকলকেই এরূপ হইতে বলেন?

উ—না—বিবাহিত লোকও ইচ্ছা করিলে এইরূপ বলশালী হইতে পারে। অল্প বয়সে বিবাহ করা উচিত নয় এবং নিকাম ও জিতেন্দ্রিয় হইলেই চলিবে। ইন্দ্রিয় সম্বন্ধে শাস্ত্রের বিধি বাবস্থা পালন করাই কর্তব্য। ভীম, অর্জুন প্রভৃতি সকলেই বিবাহিত কিন্তু—তাহারা কীরূপ শক্তিশালী ছিলেন।

প্র—বাঙ্গলা ও উড়িয়ার ব্রাহ্মণেরা মাছ মাংস খায় কেন?

উ—উহাদিগের খাইবার কারণ আছে, ঐ দেশে মৎস্য প্রচুর পরিমাণে ও স্থলভে পাওয়া যায়, সেই জন্য শাস্ত্রের নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া উহারা মাছ খায়।

প্র—ভারতবর্ষে কোন্ জাতি সর্বপেক্ষা বলবান?

উ—পাঞ্জাব এবং যুক্তপ্রদেশ বাসীরা।

প্র—মনে হয় উহাদের খাদ্য অতিশয় পুষ্টিকর?

উ—হাঁ তাছাড়া উহাদের কাঠামোই এরূপ গঠিত এবং উহারা ব্যায়াম করে।

প্র—আপনি পূর্বের কি প্রকার আহার করিতেন?

প্র—সর্বপেক্ষা দুর্বল জাতি কোন গুলি?

উ—ভাত, রুটি, দাল, ঘি, দুধ, ফলমূল ও একটু একটু স্বর্ণভস্ম।

উ—গুজরাটী, বাঙ্গালী ও উড়িয়া, উহারা জন্মান্বিতই দুর্বল এবং উহারা কোনওরূপ ব্যায়াম করিয়া শারীরিক ক্ষমতার বৃদ্ধি করিবার চেষ্টা করে না।

প্র—আপনি কি কৌনও প্রকার উত্তেজক দ্রব্য যথা, মদ্য পান করিতেন?

প্র—আপনি কত বয়সে ব্যায়াম আরম্ভ করেন?

উ—না।

প্র—চা, কফি বা সিগারেট?

উ—সাত বৎসর বয়সে।

উ—হাঁ, এখন খাই বটে কিন্তু অল্প বয়সে কখনও খাই নাই এবং আমি সকলকেই এইগুলি খাইতে নিষেধ করি। এইগুলি আমাদের শরীর ও মনের যথেষ্ট ক্ষতি করে।

প্র—কে শিক্ষা দিয়াছিল?

উ—কেহই নহে। শিশুকাল হইতে আমার উচ্চাকাঙ্ক্ষা ছিল যে আমি একজন ক্ষমতাবান পুরুষ হইব। এবং সেই উচ্চাকাঙ্ক্ষাই আমাকে সাফল্য গৌরব ভূষিত করিয়াছে।

* প্র—আপনি কি বিবাহিত?

অনেকে আমার শরীর চর্চায় মনোযোগ দেওয়াতে তিরস্কার করিয়াছেন এবং পড়াশুনার মন ঘিঁতে বসিয়াছেন কিন্তু আমি তাঁহাদের অবাক্য হইয়াছিলাম। আমার মনে হইত ভীম, হুমুমান প্রভৃতি বিজ্ঞানগণে বিজ্ঞা শিক্ষা করেন নাই কিন্তু তাহা সত্ত্বেও তাঁহারা প্রসিক্ত হইয়াছিলেন অতএব আমিও শিক্ষিত না হইয়া ঐরূপ প্রসিক্ত হইব এবং আমি বড়ই আনন্দিত যে আমি কৃতকার্য হইয়াছি।

প্র—আপনার পিতামাতা কি আপনার জ্ঞায় ক্ষমতা-শালী ছিলেন ?

উ—না, সাধারণ লোকের জ্ঞায়ই ছিলেন।

প্র—তাঁহারা কি ধনী ছিলেন ?

উ—না।

প্র—আপনার জ্ঞায় শিল্প কে কে ?

উ—গামা, বরকত আলি প্রভৃতি।

প্র—আপনি যে জন আশ্চর্য্য ঘটনাগুলি প্রদর্শন করান তাহাতে লোকে মনে করেন আপনি কোনও রূপ অলৌকিক শক্তি সম্পন্ন ?

উ—না সেরূপ কিছুই নহে।

প্র—তাহলে কিরূপে ঐ গুলি করেন ?

উ—সাধনা। যে কোনও ব্যক্তি সাধনার ফলে ঐরূপ করিবে।

প্র—আপনি কি কিছু লুকাইতেছেন ?

উ—না, আমার লুকাইবার কিছুই নাই।

প্র—ব্যায়ামের নিয়মগুলি কি আপনি বাল্যকাল হইতেই জানিতেন ?

উ—না। আমি হিমালয়ের ঋষি, সিদ্ধ পুরুষের

কথা জানিতাম। তাঁহাদিগের নিকট গিয়া তাঁহাদের আশীর্ব্বাদ পাইয়াছিলাম।

প্র—আপনার জীবনে কোনও দুর্ঘটনা হইয়াছিল কি ?

উ—হাঁ, ১৯০৭ সালে একবার ৬০০০ পাউণ্ড ওজনের পাথর আমার বুকের উপর ভাঙ্গা হইতেছিল। সে বার ঘটনাক্রমে একথণ্ড প্রস্তুত আমার নাকের উপর পড়িয়া যায়।

প্র—আপনার দৈর্ঘ্য, ওজন ও ছাতির মাপ কত ?

উ—দৈর্ঘ্য—৫ ফুট ৬ ১/২ ইঞ্চি—ওজন—১৯৫ পাউণ্ড, ছাতি—সাধারণ অবস্থায়—৪৮ ইঞ্চি, স্ফীত অবস্থায়—৫৭ ইঞ্চি।

প্র—আপনার হৃদযন্ত্র ও ফুসফুস কি কখনও পরীক্ষা করাইয়াছেন ?

উ—হাঁ। একবার পাটনা মেডিক্যাল কলেজে প্রফেসররা Cardiograph যন্ত্রে আমার হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া পরীক্ষা করিবার চেষ্টা করিয়াছিলেন কিন্তু—তাঁহারা সকলেই আশ্চর্য্যাব্বিত হইয়াছিলেন যে, যন্ত্রটি আমার হৃৎপিণ্ডের উপযুক্ত শক্তি সম্পন্ন ছিল না।

প্র—আপনার নিজের মধ্যে কিছু অসাধারণ আছে কিনা আপনি জানেন ?

উ—না।

প্র—এখন কি প্রকার ব্যায়াম আপনি করেন ?

উ—শাস্ত্রীয়মতে প্রাণায়াম, অশন ও সূর্য্য নমস্কার।

প্র—আপনার কি মনে হয় আমরা প্রত্যেকেই ঐরূপ যোগাভ্যাস করিতে পারি ?

উ—নিঃসন্দেহে। কিন্তু সদগুরুর উপদেশ ব্যতীত ঐ গুলি অভ্যাস করা সম্ভব নহে কারণ ভুল হইলে বিফল মনোরথ হইতে হইবে।

ওরালীন

বা

মৌখিক প্রয়োগে “ইনসুলিন” ।

বহুমূত্র রোগের নূতন করিয়া পরিচয় দেওয়া নিম্প্রয়োজন । পাশ্চাত্য ও প্রাচ্যের চিকিৎসক বহুদিন যাবত এক বাক্যে স্বীকার করিয়া আসিয়াছেন যে, ইনসুলিন বহুমূত্র রোগের একমাত্র ঔষধ । ইনসুলিন চিকিৎসার প্রবর্তক Banting ১৯২৪ সালে এই রোগে “ইনসুলিন” সূচ দ্বারা একমাত্র প্রয়োগ বিধি বলিয়া প্রচলন করেন । কিন্তু ইহার পরবর্তী পণ্ডিতমণ্ডলী সূচ প্রয়োগ বিধি রোগীদিগের পক্ষে অসুবিধাজনক ও ক্লেশদায়ক বলিয়া অধিকন্তু সূচ প্রয়োগ বিধি প্রতিক্রিয়া জনিত নানা কুফলের উদ্ভব লক্ষ্য করিয়া ইনসুলিনের মৌখিক প্রয়োগ বিধি উদ্ভাবন করিতে চেষ্টা করেন, কিন্তু বহু গবেষণা দ্বারাও তাহারা বিশেষ সুবিধাজনক ও নিশ্চিত কোনরূপ উপায় এযাবত নির্ণয় করিতে পারেন নাই । সম্প্রতি বেঙ্গল ইমিউনিটি লেবরেটরী হইতে ইহার একটা চমৎকার ঔষধ বাহির হইয়াছে । বহু গবেষণা-দ্বারা এই তত্ত্ব আবিষ্কৃত হইয়াছে ও বিলাতে “Lancet British Medical Journal” প্রমুখ এই সম্বন্ধীয় বিখ্যাত পত্রিকাগুলি একবাক্যে স্বীকার করিয়াছেন যে—“ফস্ফেটস্ ফেট্ আসিড ইনসুলিনের সহিত রাসায়নিক সংযুক্ত হইলে মৌখিক প্রয়োগে ইহা

সূচ প্রয়োগ বিধির স্থায় একইরূপ ফল প্রদান করিয়া থাকে, অধিকন্তু সূচ প্রয়োগে ইনসুলিনের প্রতিক্রিয়া জনিত কুফলের কোনরূপ আশঙ্কা নাই । Bengal Immunity Laboratory উপরোক্ত “ফস্ফেটস্ ফেট্ অফ ইনসুলিন”কে বহু চেষ্টা ও গবেষণায় নিজ রসায়নাগারে “ওরালীন” (Oralin) নামে প্রস্তুত করিতে সক্ষম হইয়াছেন এবং অল্প ও বহুদিন ভোগী ও সূচ প্রয়োগে ক্লান্ত বহুমূত্র চিকিৎসার্থীগণের নিমিত্ত অতি সুবিধাজনক মূল্যে পাইবার ব্যবস্থা করিয়াছেন ।

ইহা সেবন করিলেই চলে অথচ ইহার ক্ষমতা ইনসুলিন অপেক্ষা কোন অংশে নূন্য নহে এবং অনেকদিন ব্যবহার করিলেও কোনরূপ বিষময় ফল ফলিবার ভয় নাই । এজন্য যুরোপ এবং আমেরিকায় বিশেষ করিয়া বিলাতের হাঁসপাতাল সমূহে ইহা বিশেষ সমাদর লাভ করিয়াছে ।

ইহা সেবনে অতি সুস্বাদু ।

সেবন বিধি—

ছোট চা চামচের এক চামচ দৈনিক দুইবার আহারের অর্ধ ঘণ্টা পূর্বে এক আউন্স জলের সহিত সেব্য ।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত ১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum) ভ্যাকসিন (Vaccine)

—এবং মানানিধ—

ইনজেকশনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন:—

১৫৩ নং প্রম্মতলা স্ট্রীট, কলিকাতা।

অপ্রিয় সত্য

শ্রীনিমল চন্দ্র রায়

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

অসিত অপ্রস্তুতের ন্যায় মাথা নীচু করিল এবং পাছে ধীরেশ তাহার উপর গড়ায়, ইহা ভাবিয়া যে শঙ্কিত না হইল তাহাও নহে। কিন্তু প্রাতঃকালে আমি কাহার মুখদর্শন করিয়া উঠিয়াছি জানি না,— ধীরেশ অসিতের প্রতি গড়াইবার কোন লক্ষণই প্রকাশ করিল না, বলিল,—

“দেখ হে, আমাদের এই রোগব্যাপি প্রপীড়িত দেশে চিকিৎসকগণ কোন দায়িত্ব ঘাড়ে নিয়ে চিকিৎসক নাম গ্রহণ করেন না। যে কোন প্রকারে অর্থোপার্জন করাই তাঁদের অধিকাংশেরই চরম লক্ষ্য দেখতে পাওয়া যায়। কিন্তু জনসাধারণ যে তাঁদের করুণার অনেকটা ভিখারী—তা জান ? তাঁরা ইচ্ছা করলে দেশের বহু উপকার করতে পারেন। মানুষের বেঁচে থাকবার প্রধান অবলম্বন স্বাস্থ্যকে তাঁরা ফিরিয়ে দিতে পারেন। অশিক্ষা কুশিক্ষার জন্ত দেশের শতকরা ৭০টা লোক অকালে মারা যায়, তাঁরা ইচ্ছা করলে এদের বাঁচিয়ে দিতে পারেন।”

নিশি বলিল,—“চিকিৎসকরা ত’ বাপু মৃতদেহে প্রাণ দান করতে পারেন না, তা’ হ’লে মা হয় বলতে পারতে যে কেন মৃত দেশবাসীকে তাঁরা বাঁচান না।”

বিরক্তির সহিত ধীরেশ বলিল—মারা গেলে বাঁচাবার কথা বলছি না হে গর্দভ! বলছি যে মরার পূর্বেই তাঁরা চেম্টা করলে শতকরা কমপক্ষে ৫০টিকে বাঁচাতে পারেন। সেরূপ বাঁচাতে হলে মৃত্যুকালে ছ’ডোজ ওষুধ দিয়ে রোগীর রক্ত জল করা পয়সা পকেটস্থ করে মটর বা গাড়া হাঁকিয়ে স্বস্থানে প্রত্যাবর্তন করলে চলবে না। ডাক্তার যিনি, তিনি যদি বিদেশী ওষুধ গিলাবার যন্ত্র বলে নিজেকে মনে করেন,—তা’হলেও চলবে না। অল্প দেশবাসীকে রোগের কারণ এবং তারসঙ্গে প্রতীকারের পন্থাগুলো বুঝিয়ে দিতে হবে। সাধারণ রোগ ব্যাপি-গুলোর অন্ততঃ প্রাথমিক চিকিৎসা তারা নিজেরাই যাতে করতে পারে, সে বিষয়ে তাদের উপদেশ দিয়ে তৈরী করতে হবে। দেশবাসীর শোচনীয় অবস্থার প্রতি লক্ষ্য রেখে যথাযোগ্য ব্যবস্থা তাঁদের করতে হবে। চিকিৎসকরা যদি শুধু স্বার্থের দিকেই দৃষ্টি করেন তা’হলে আমাদের বাঁচাবার উপায় সত্যিই থাকবে না। তাঁদের মনে রাখতে হবে যে দেশের বল, ভরসা, প্রাণ তাঁরাই;—দেশবাসীর জীবন মরণ অনেকটা তাঁদের উপরই ঝুঁপে। (ক্রমশঃ)

চয়ন

শব্দ :

British Medical Association এর একটা সভায় ঠিক হয়েছে যে, রাত্রে যে সব শব্দ হয় সে শব্দ মৎস্যের পক্ষে অনিষ্টকর, এবং ঠিক হয়েছে যে মটরের হর্ণ এবং হাওয়া না ভরা রবারের টায়ার ব্যবহার করা উচিত নয় কেন না ওতে শব্দ হয়।

মটর সাইকেলের বিষয় একজন চিকিৎসক বলেছেন যে মটর সাইকেল চলাটাও রাত্রে বন্ধ করা উচিত।

“ত্রেণ কখনও পুরান হয় না, কিন্তু তার কাজ বন্ধ হয়ে যায় কোন অস্থখ করলে” এই কথাটা Dr. Fredrick Tilney, Neurologyর Professor, Columbia Universityতে বলেছেন, যে পুরান ত্রেণ বোঝলে কোন জিনিষ নাই, বৃদ্ধ লোকের ত্রেণ খারাপ দেখা যায়, কিন্তু সেটা—ত্রেণটা যে পুরান হয়ে গেছে সে জন্ত নয়, হয়ত কোন অস্থখে খারাপ হয়ে গেছে। এমন লোক আছে যার বয়স হয়ত পঁচানব্বই বৎসর হয়ে গেছে কিন্তু তার ত্রেণটার বয়স হয়নি, সে সব কাজই এখন করতে পারে। অনেক সময় ত্রেণটার কাজ বন্ধ হয়ে যায়, কিন্তু সেটা—ত্রেণটার বয়স হয়েছে বোলে নয়, কোন অস্থখ হ'য়ে ত্রেণটার কাজ বন্ধ হয়ে গেছে।

একটা জন্ত কতদিন না খেয়ে থাকতে পারে প্রথমত তার দেহের উপর নির্ভর করে।

যে সা প্রাণির রক্ত গরম তারা ৪০ per cent ওজন কমে গেলেই মারা যায় কিন্তু ষাদের রক্ত ঠাণ্ডা তারা অর্ধেকের বেশী ওজন কমে গেলেও বেঁচে থাকে। বড় বড় জন্তুরা ছোটোদের চেয়ে বেশী দিন বাঁচে এবং মোটা মানুষ রোগা মানুষের চেয়ে বেশী দিন বাঁচে। একটা কুকুর না খেয়ে ৬০ দিন থাকতে পারে, কিন্তু একটা ইঁদুর ৫৬ দিন না খেলেই মরে যায় এবং একটা পায়রা ১১ দিনেই মরে যায়।

ম্যাকসুইনি (McSwinney) নামক একজন আইরিস লোক না খেয়ে ৭৫ দিন বেঁচে ছিল এবং স্বদেশহিতৈষী যতিশ্রুনাথ দাসও জেলেতে না খেয়ে মারা গিছিলেন, Catti নামে একজন Italian ৬০ দিন না খেয়ে ছিলেন। একটা বাঙ ১ বৎসর না খেয়ে থাকতে পারে আর একটা ছারপোকা ৬ বৎসর না খেয়ে থাকতে পারে।

তরল দস্তপ্রান :

দারুচিনির তৈল	১০ ফোটা
লেবুর তৈল	১০ ,,
হোয়াইট কার্টাইল সোপ	২ আউন্স
রেক্টিফাইয়েড স্পিরিট	৮ ,,
ডিষ্টিল ওয়াটার	৮ ,,
লিকুইড কচিনিল	৮ ,,

প্রথমে কার্টাইল সাবানকে টুকরা টুকরা জলে দিয়া মৃদু জ্বালে গালাইয়া ফেলিতে হইবে, তারপর দারুচিনির তৈল ও লেবুর তৈলকে রেক্টি-

ফায়েড স্পিরিটে গালাইয়া লইয়া ঐ জ্বলন্ত সানানের সলুইশনের সহিত উত্তমরূপে মিশাইয়া ফেলিয়া তাহার পর কচিনিল দিলেই গোলাপী রং হইবে, তাহার পর ঘেরূপ গন্ধ প্রিয় বলিয়া বোধ হইবে, তাহা মিশাইয়া দিবে।

ইহা একটা উৎকৃষ্ট দন্তদানন। মুখের দুর্গন্ধ, অশক্ত দাঁতের গোড়ার এবং মাড়ীর রোগ ইত্যাদি বিদূরিত হয়। মুখে স্নগন্ধ হয় এবং উহা অনেকক্ষণ থাকে।

ঘড়ির তৈল :

একটা শিশির মধ্যে জল্লাইয়ের তৈল রাখিয়া কতক পরিমাণে সীসার গুড়া দিবে, যেন শিশির তলদেশ ঢাকা পড়ে। শিশির মুখ ছিপি বন্ধ করিয়া দুই দিবস পর্য্যন্ত সূর্য্যতাপে রাখিলে শিশির নিম্নে সর পড়িবে। সেই অংশ বাদ দিয়া অতি সাবধানে উপরের তৈল ঢালিয়া ব্লটিং কাগজ দ্বারা ছাঁকিয়া লইলে ঘড়ির তৈল প্রস্তুত হয়।

শিরীষ কাগজ :

কয়েকখানি শিরীষ শীতল জলে কয়েক ঘণ্টা ভিজাইয়া নরম হইলে উহা একটা পাত্রে রাখিবে। পরে ঐ পাত্রের তলার একটা জলপূর্ণ পাত্র রাখিয়া সেই পাত্রটিকে উল্লুনে চড়াইয়া জাল দিবে। উত্তপ্ত জলের গরম বাষ্পে শিরীষ গন্ধিবে। শিরীষ গলিয়া বেশ পাতলা হইলে, গরম থাকিতে থাকিতে একখানা মোটা কাগজে মাখাইয়া তাহার উপর কাচ চূর্ণ ছড়াইয়া শুকাইয়া লইলেই উৎকৃষ্ট শিরীষ কাগজ প্রস্তুত হইবে। রৌদ্রের চেয়ে ছায়াযুক্ত বাতাসে ইহা শীঘ্র শুকায়।

Huinan Telepathy.

আগেকার দিনে লোকেরা কি রকম উপায়ে খুব কম সময় এবং অনেক দূর দেশে সংবাদ প্রেরণ করিত সেটা একটা খুবই আশ্চর্য্য বোলে মনে হয়। Indian Mutinyর সময় তারা কত অল্প সময়ে কত শ মাইল দূরের দেশে খবর পাঠাতো, কিন্তু তখন টেলিগ্রাম নামে কোন জিনিষই ছিল না।

South America, Australia বা Africa বাসীরাও এই রকম উপায়ে খবর পাঠাত। অনেক সময় মেঘের অবস্থা দেখে সংবাদ ভাল কি খারাপ বোঝা যায়, আর ঢাক বাজিয়ে খবরও একটা দেশ থেকে আর এক দেশ আগেকার লোকেরা দিতো। কিন্তু এর মাধ্যমে কোনটাই খুব সন্তোষজনক মনে হয় না।

Australiaর লোকদের যখন কোন দূরদেশে খবর পাঠাতে হতো তখন তার মনে থেকে অন্য সব চিন্তা দূরকোরে শুধু যে কথাটা বোঝতে হবে সেই কথাটাই একমনে ভাবতো, এবং যাকে মনে করে ভাবছে, কিছুক্ষণ বাদে তার মনে হত তাকে যেন কেউ ডাকছে, এবং সেও ঐ উপায়ে ভাবতো, এবং কিছু বাদে সে সংবাদটা পেত। ঘুমিয়ে ঘুমিয়েই এইরূপ সংবাদ বেশী পাওয়া যাইত।

প্রত্যেক ছোট ছেলেমেয়ের একটা অবসর সময় থাকে দরকার যে সময়ে সে নিজে কি চায় সেটা ভেবে ঠিক করতে পারে। July মাসের Hygiaতে Ruth L. Franbel "Child Leisure, a Modern Problem" বলে একটা প্রবন্ধে এইটি ছিল।

সাধারণ ছেলেমেয়েরা এসব ভাববার মোটেই

সময় পায় না, তাদের মা বাপেরা ছেলেমেয়ের মেয়েরা বড় হয়ে সম্পূর্ণ নিজের মতে যখন চলবে, জগৎ ঠিক মেপে মেপে সময় ঠিক করে দিয়েছে, পড়ার সময়, গুলান করিবার সময়, ইত্যাদি ইত্যাদি, এবং এই রকম করে তার আর নিজে ভাববার সময় মোটেই হয়না, যদিও বা হয় তো সে সময়টা cinema, theatre দেখে কাটার। এই ছেলে মেয়েরা বড় হয়ে সম্পূর্ণ নিজের মতে যখন চলবে, তখন সে ছেলেবেলার স্বভাব বদলাতে পারবেনা, সে শুধু খেলা, গল্প ইত্যাদি করবে, কাজের কিছুই তাদের দ্বারা হবেনা। কাজেই প্রত্যেক ছেলেমেয়েদের একটা সময় দেওয়া উচিত, যে সময় সে নিজে কি চায় সেটা ভাবে দেখতে পারবে।

নিবন্ধ

মূলতানের একটা সংবাদে প্রকাশ,--ষাট বৎসরের এক বেনিয়ার সহিত ১১ বৎসরের কণ্ঠার বিবাহ দিয়া বালিকার পিতা অনুতাপে আত্মহত্যা করিয়াছে। বালিকা আপত্তি করিয়াও এই বিবাহ নামক কণ্ঠা-বিক্রয়ের হস্ত হইতে উদ্ধার পায় নাই। তর্প বিনিময়ে বৃদ্ধের নিকট বালিকাকণ্ঠা বিক্রয় করিয়া অনুতপ্তও হয় না--আত্মহত্যাও করে না এমন করপশু পিতা বা অভিভাবক আমাদের বাঙ্গালী সমাজেও বিরল নহে এবং এই শ্রেণীর বিবাহে যোগান, আমোদ-আজলাদ করিবার জগৎ বাঙ্গালী সমাজে লোকের অভাব হয় না। অভ্যস্ত পাপ সম্পর্কে যেমন ব্যক্তির, তেমন সমাজের আত্মচেতন থাকে না! কিন্তু তবুও মাঝে মাঝে মনুষ্যপ্রকৃতি সংস্কারজনিত ও জোড়ের মোহ হইতে মুক্ত হয়,--এই হতভাগ্য বৃদ্ধ আত্মহত্যা করিয়া সমাজকে সেই শিক্ষা দিয়া গেল; কিন্তু সমাজ তাহা মনে রাখিবে কি?

মহাত্মাজীনের ভারতীয়
যক্ষানরোগীর সহিত কথানান্তা
মহাত্মা গান্ধী খাতনাগা শান্তিকামী
গিঃ এদম প্রভার সহিত লেংসেপ নামক গ্রামটি
পরিদর্শন করিতে যান। সেখানে তিনি কৃষকদিগের
জীবনযাত্রা প্রণালী লক্ষ্য করেন। কৃষক পরিবারের
নিজগৃহে সূতা কাটা মহাত্মার অভ্যস্ত মনোযোগ
আকর্ষণ করে গান্ধীজী লেস্তার যক্ষানিবাসটিও
পরিদর্শন করেন। এই যক্ষানিবাসের রোগীদের
মধ্যে একজন ভারতীয় আছেন, মহাত্মা তাঁহার সহিত
বাক্যালাপ করেন।

চন্দ্রশেখর বলেন, মানুষের জীবনে দৈব বলিয়া
একটা ফিনিস আছে। দীর্ঘ বিজ্ঞানের কার্য্য হই-
তেছে দৈব সম্পর্কে বিশ্লেষণ ও পরীক্ষা করিয়া
তাঁহার অনিষ্টকর ফল দূর করা। বীমার দ্বারা
মানুষ যমকে প্রতারিত করিতে এবং যদি মৃত্যু হয়
তাহা হইলে পত্নী, সম্মান প্রভৃতি তাহার পোষ্যবর্গকে

এমন অবস্থায় রাখিয়া যাইতে পারে, যাহা বীমা ব্যতীত সম্ভবপর হইত না।

বীমার আর একটা দরকারী দিক আছে। বীমা একটা বিরাট জাতীয় সম্পদ। ইহা শুধু ব্যক্তি-বিশেষ বা তাহার পরিজনবর্গের সংস্থান করে না,—ইহা একটি জাতীয় ভাণ্ডারের সৃষ্টি করে, যাহা জাতির উন্নতির জন্য ব্যবহৃত হইতে পারে প্রয়োজন হইলে আইনের দ্বারা ভারতে ব্যবসাকারী বীমা কোম্পানী সমূহকে বাধ্য করা উচিত যে, বীমার উদ্ভূত তহবিল ভারতবর্ষের মধ্যে খাটাইতে হইবে। তিনি বৈষম্যের কথা বলিতেছেন না—উহার সহিত রাজনীতিকদের সংস্রব তিনি তাঁহার দেশকে সমৃদ্ধিশালী দেখিতে অভিপ্রায় করেন, সেই হেতু উদ্ভূত অর্থ ভারতে খাটানো উচিত বলিয়া তিনি বিবেচনা করেন।

বেঙ্গল ফেট মেডিকেল ফ্যাকাল্টি

বেঙ্গল ফেট মেডিকেল ফ্যাকাল্টির অন্তর্ভুক্ত হইবার জন্য স্থানীয় গ্যাসনাল মেডিকেল ইনস্টিটিউটের কর্তৃপক্ষ প্রস্তাব করিয়াছিলেন তদনুযায়ী ফ্যাকাল্টির সদস্য ডাঃ কেদারনাথ দাস, সুলীল মুখার্জী ও কর্ণেল ফ্যুর্ট ইনস্টিটিউট পরিদর্শনার্থে অথবা এখানে আগমন করিয়াছেন। তাঁহারা প্রাথমিক তদন্ত কায্য শেষ করিয়াছেন। এখানে ফ্যাকাল্টি পরীক্ষার একটা কেন্দ্র স্থাপন জন্য তাঁহারা গবর্ণমেন্ট মেডিকেল স্কুলও পরিদর্শন করিবেন, কারণ ফ্যাকাল্টির অন্তর্ভুক্ত তিনটি মেডিকেল স্কুল বর্তমানে পূর্ববঙ্গে রহিয়াছে এবং উহার কার্য বেশ ভাল ভাবেই চলিতেছে।

—ফ্রী প্রেস

দক্ষিণ আফ্রিকায় মহাত্মা গান্ধী বধন প্রসঙ্গ সত্যাগ্রহের উদ্বোধন করেন, তখন যিনি স্বীয় বাসায় ও বিস্তৃত পরিত্যাগ করিয়া মহাত্মা গান্ধীর সহকর্মীকরণে মনুষ্য ও জাতির সেবায় আত্মোৎসর্গ করিয়াছিলেন—সেই নিরভিমানে সত্যের সাধক, ইমাম সাহেব আবদুল কাদের উজ্জীর, সবরমতী সত্যাগ্রহ আশ্রমে দেহরক্ষা করিয়াছেন। মহাত্মা গান্ধী একজন অকৃত্রিম বান্ধব হারাইলেন ভারতবর্ষ একজন নিষ্ঠাবান কর্মী হারাইয়া দরিদ্র হইল। আজীবন নিষ্ঠার সহিত দারিদ্র্যব্রত গ্রহণ করিয়া অদেশ সেবার যে তুল ভ আদর্শ ইমাম সাহেব রাখিয়া গেলেন তাহা বর্তমান যুগের নরনারীকে উদ্বুদ্ধ করুক। আমরা তাঁহার পরলোকগত আত্মার উদ্দেশ্যে শ্রদ্ধা নিবেদন করিতেছি এবং সবরমতী আশ্রমের শোকসমুপ্ত নরনারীবৃন্দের প্রতি সমবেদনা জ্ঞাপন করিতেছি।

গুসুলো, ১০ই ডিসেম্বর,—১৯৩১ সালের জগদ নির্দিষ্ট শান্তির জন্য নোবেল প্রাইজটি দুই জনকে ভাগ করিয়া দেওয়া হইয়াছে। যাহারা এই পুরস্কার পাইয়াছেন তাঁহাদের নাম :—(১) জেন এডামস (ইনি বিগত ১৫ বৎসর যাবৎ আন্তর্জাতিক শান্তি ও স্বাধীনতা সম্বন্ধে প্রেসিডেন্টরূপে কাজ করিতেছেন) এবং (২) ডাঃ নিকোলাস মুরে বাটলার (ইনি কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রেসিডেন্ট)।

লণ্ডনে শ্রীযুত জে, এম, সেনগুপ্তের বক্তৃতা

লণ্ডন, ১২ই ডিসেম্বর, অথবা হিক্টোরিয়া হল প্রবাসী ভায়তীয়দের এক বিরাট সভার অধিবেশন হয়। শ্রীযুত জে, এম, সেনগুপ্ত এক দীর্ঘ বক্তৃতা

চট্টগ্রাম এবং হিজলীর ব্যাপার সম্বন্ধে কংগ্রেস তদন্ত কমিটির তদন্ত ফল বিবৃত করেন এবং যে সমস্ত ভারতীয় লোক কংগ্রেস নেতৃত্বের সমালোচনা করিয়া থাকেন তাহাদিগকে প্রাণভাবে মতের সম্মুখীন হইতে আহ্বান করেন। তিনি বলেন এই সমস্ত সমালোচক তাহাদের অজ্ঞানতার গোঁড়া সাম্রাজ্যবাদাদিগকে ভারতে আসিয়া পুনরায় কাফর প্রহর করিতে সহায়তা করিতেছেন।

সভার শেষে শ্রোতৃমণ্ডলী হিজলী চট্টগ্রামের নিহত ভারতীয়দের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনার্থ নীরবে দণ্ডায়মান হন।

আমাদের দেশের অনেক বিজ্ঞ ও বিচক্ষণ ব্যক্তিরও ধারণা যে, যদি ইউরোপ ও ইংলণ্ডের জনসাধারণ ভারতের আভ্যন্তরীণ ব্যাপার ভাল করিয়া বুঝিতে পারে, তাহা হইলে জনমতের নৈতিক চাপে প্রতিকারোপায়ের সাফল্যের পথ অনেক সুগম হইবে। কথাটা অসার বলিয়া উড়াইয়া দেওয়া চলে না। ইহার মধ্যে মনুষ্য প্রকৃতির একটা সত্য নিহিত আছে। অজ্ঞান-পীড়িত মানুষ মনুষ্যত্বের নিকট চিরদিনই সহানুভূতি কামনা করিয়াছে। কামনা নিষ্ফল হইলেও মানুষ নিরাশ হয় নাই। যেমন মানুষ বা জাতি ঈশ্বরের নিকট প্রতিকার প্রার্থনা করিয়া, প্রতিকার না পাইলেও ঈশ্বরে বিশ্বাস হারায় না, তেমনি মানুষ মনুষ্যত্বের উপর বিশ্বাস হারাইতে পারে না। তাহা হইলে তরত সভ্যতা, নীতি, ধর্ম বিচূর্ণ হইয়া যাইত।

সার চার্লস টেগার্ডের নূতন পদ।

নয়াদিল্লী, ১০ই ডিসেম্বর।

ভারতীয় পুলিশবাহিনীর সার চার্লস টেগার্ডকে ভারত-সচিব ইণ্ডিয়া কাউন্সিলের সদস্য পদে নিয়োগ করিয়াছেন।

—এ, পি

বিদেশে স্বর্ণ রপ্তানী।

তুই কোটি টাকার উপর।

বোম্বাই, ১২ই ডিসেম্বর।

স্বর্ণের দর বাড়িয়াছে তাই ভারতবর্ষ হইতে ক্রমাগত স্বর্ণ বিদেশে রপ্তানী হইতেছে। এই মণ্ডলের ডাক-জাহাজে প্রেরণ করিবার জন্য গতকলা পর্যন্ত তুইকোটি পাঁচলক্ষ টাকার স্বর্ণ জমা হইয়াছে। এত আরও কয়েক লক্ষ টাকার সোনা আসিবে।

—ক্রী প্রেস

নূতন সাধারণ সাস্ত্র পরিচালক ডাঃ আর, বি, থাম্বাট্টা, এম, আর, সি, পি, এম, আর, সি, এস, ডি, পি, এইচ, ডিরেক্টর অফ পাবলিক হেলথ পদে স্বাক্ষরিত নিযুক্ত হইলেন। ইহা পূর্বের আই, এম, এস, পদবীধারীদের একচেটিয়া ছিল। ডাঃ বেটেলী সাহেব আই, এম, এস, না হইয়া এই পদে প্রথম প্রতিষ্ঠিত হইয়াছিলেন। যদিও তিনি আই, এম, এস, ছিলেন না তথাপি ইংরাজ ছিলেন। কিন্তু ভারতবাসীর পক্ষে এই পদ প্রথম। ইনি উপযুক্ত কর্মচারী হইলেও ভারত সরকার বিশেষতঃ মন্ত্রী বিজয় প্রসাদ সিংহ রায় প্রশংসাত ও ধন্যবাদাত। পূর্বে অনেক উপযুক্ত ব্যক্তি তাহাদের দক্ষতা সহজে উপযুক্ত পদে প্রতিষ্ঠিত হন নাই; আজ মন্ত্রী মহাশয় ভারতবাসীকে এরূপ একটা উচ্চ পদে নিয়োগ করিয়া ডাঃ থাম্বাট্টাকে সে গৌরবান্বিত করিয়াছেন সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই, নিজেও কর্মদক্ষতা দেখাইছেন।

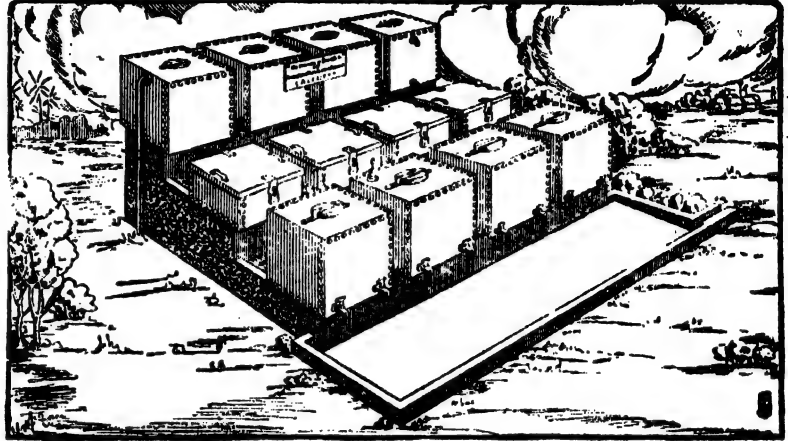
ডাঃ প্রেমাকুর দে—মন্ত্রী বিজয় প্রসাদ সিংহ রায়ের আর একটা কীর্তি ডাঃ প্রেমাকুর দেকে ফিজিওলজিক অধ্যক্ষ পদে বরণ করা। এই পদেও পূর্বের আই, এম, এস অফিসার নিযুক্ত হইত। শেষ অধ্যক্ষ লেফটেন্যান্ট-কর্নেল ম্যাক-নিল ক্রাইফ্ট ছিলেন। ইনিই প্রথম ভারতবাসী মাহাকে উক্ত ফিজিওলজিক অধ্যক্ষ পদে প্রতিষ্ঠিত করা হইল।

স্কুল কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

খুলতে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাংলার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



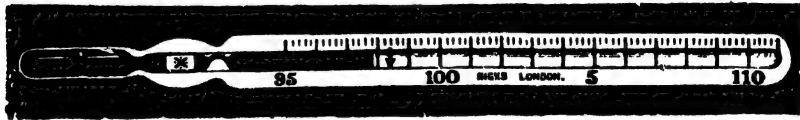
বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের সর্বোৎকৃষ্ট পদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত —

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অন্ত্রবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি

সামর্থ্য! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative:—A. H. P. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HANBURYS Ltd,

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : SPECIALLY MANUFACTURED for the
INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Agent—J. P. Cronin.**

Post Box 2229 CALCUTTA.

ডাক্তার সুন্দরী মোহন দাস প্রণীত

১। সরল পাঠ্যশিক্ষা ও কুমার তত্ত্ব।

১ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টি চিত্র

পাঠ্য, অংকসংক্রান্ত ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ।

মূল্য ১।০ মাত্র।

৩। ব্রহ্মা পাঠ্য রোজ নামচা।

মূল্য ১। মাত্র।

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ক্রীট, কলিকাতা।

সঙ্গীতবিজ্ঞান প্রবেশিকা

বাঙ্গালার সঙ্গীতবিষয়ক একমাত্র মাসিক

(চতুর্থ বর্ষ—১৯৩৮)

সম্পাদক :—শ্রীগোপেশ্বর বন্দ্যোপাধ্যায়, শ্রীদিনেন্দ্রনাথ ঠাকুর
ও ডাঃ কালিদাস নাগ।

ঘরে বসিয়া বিনা ওস্তাদে সকল প্রকার গীতবাণ শিখিবার উপযুক্ত এমন মাসিক আর নাই। ইহাতে প্রতিমাসে সকল প্রকার যন্ত্রের শিক্ষোপযোগী বহু উৎকৃষ্ট প্রবন্ধ, ধ্রুপদ, খাল, টপ্পা, ঠুংরি, গজল, তেলেনা, আখোর সহ কীর্তনের পদাবলীর সরলিপি ও আধুনিক বাঙ্গলা গানের এবং উচ্চশ্রেণীর হিন্দী গানের তান, লয়, বাঁট, জাতি, ঠাট ও সময় প্রভৃতি নিরূপণ পূর্বক সরলিপি নিয়মিতভাবে বাহির হইতেছে।

বার্ষিক মূল্য ৩৮০

প্রতি সংখ্যা ১০০

কর্মকর্তা।

৮ সি, লালবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মানলী !

স্বাস্থ্যের অগ্রম বাধকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২৮ টাকা।
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৮০ আনা। ফাস্তন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা : “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাউলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিংবা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা থাম দেওয়া
পাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
সেতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন : কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্বে মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অপ্রীত বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
তজ্জন্ম আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন বন্ধ করিবেন।
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি

(সম্পাদক)

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বটকম্বু পালের এডওয়ার্ডস্টোনিক য্যাণ্ট-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তিকারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাশুল ১ ; ছোট বোতল ১ টাকা
প্যাকিং ডাকমাশুল ৫০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা পীমার পার্শেলে লইলে খরচা অতি মূল্যবান হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অগ্রাহ্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্য বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত

বটকম্বু পাল এণ্ড কোং,

১৩৩ বনুফিল্ডস স্ট্রেন, কলিকাতা।

ম্যালেরিয়া এবং

অগ্ন্যাগ্ন জ্বরের

সুবিদিত সুপরিচিত সুপরীক্ষিত

অসোয়া ত্রুশন

“ পা ই রে ক্স ”

প্রতি বৎসর লক্ষ লক্ষ রোগী ইহা সেবন
করিয়া সর্বপ্রকার জ্বরমুক্ত হইয়া
নবজীবন লাভ করিতেছেন।

সংলগ্ন !

পাইরেক্স জাল হইতেছে, কিনিবার সময়
নাম, লেবেল ইত্যাদি দেখিয়া কিনিবেন।

— ♦ ♦ ♦ —

বেঙ্গল কেমিক্যাল প্রণ্ড
ফার্মাসিউটিক্যাল ওয়ার্কস, লিড
কলিকাতা।

স্বাস্থ্য-সম্পাদক ডাঃ ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলীর

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব প্রথমভাগ ৮/১০।

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব দ্বিতীয়ভাগ ৮/১০।

কলিকাতা কর্পোরেশনের দ্বারা প্রাথমিক বিদ্যালয় সমূহের জন্ম তত্ত্বমোদিত।

ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য-তত্ত্বের গোড়ার কথাগুলি শিখাবার পক্ষে এমন

উপযোগী বই বাজারে নাই।

সবল বাংলায় লেখা অনেক ছবি।

মোটামুটি সব কথা এই বই দু'স্থানিতে আছে।

সব বইয়ের দোকানে পাওয়া যায়।

প্রকাশক ঃ-অধ্যাপক ত্রিবিজুতিভূষণ ঘোষাল,

“স্বাস্থ্য-কাৰ্যালয়”, ১০১, কর্ণওয়ালিশ স্ট্রীট, কলিকাতা।

ঘরে বসিয়া শিক্ষকের বিনা সাহায্যে

ANATOMY

শরীর-তত্ত্ব

PHYSIOLOGY

শরীর-বিধান-তত্ত্ব

ও

HYGIENE

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব

লিখিতঃ হইলে, বাঙ্গালা-ভাষায় লিখিত একমাত্র পুস্তক

ডাক্তার ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলীর

ম্যাট্রিকুলেশান হাইজীন

(স্বাস্থ্যের সংস্কার)

মূল্য দুই টাকা।

প্রায় ২৮০ প্রঃ

ছবিতে ছবিতে ছয় লাপ

প্রাপ্তিস্থানঃ—

হেয়ার কার্ণার্সী, ৩৭নং আমহার্স্ট স্ট্রীট, কলিকাতা।

HEALTH.

(Bengali)

মাস—January.

১ নং পৃষ্ঠা



ডোয়ার্কিনের হার্মোনিয়াম
সুরে ও স্বানিত্রে অদ্বিতীয়
 এসরাজ, বাশী, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাস্তব
 আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন যন্ত্র
 আবশ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son
 Gramophone Musical
 Telephone 1052
 8 Dalmeida Square, Calcutta

সম্পাদক ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম. বি

সহযোগী সম্পাদক—শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল, এম. এ., বি. এল

কার্যালয়—১০১, কলকাতা স্ট্রীট, কলিকাতা।

বিলাতের

‘ল্যানসেট’ পত্রিকা কি বলেন ?

বলেন, “জেনাস্প্রিন্ এসিটিল-স্যালিসিক এসিডের
নিশুদ্ধ নিদর্শন তাহার এ দাবী প্রমাণিত
হইরাছে।”

‘মেডিকেল টাইমস্’ পত্রে M.D., D.P.H.
লিখিতেছেন,— “জেনাস্প্রিনকে বিশুদ্ধ
এসিটিল-স্যালিসিক এসিড বলিয়া বর্ণনা
করা যাইতে পারে—ইহাতে হানিকর
কোনো পদার্থ নাই।”

“সেন্ট বার্থলমিউর হাঁসপাতাল গেজট”
বলেন,—“যে-সব চিকিৎসক জেনাস্প্রিনের
বিধান করেন তাঁহারা নিশ্চিন্ত থাকিতে
পারেন যে, তাঁহাদের রোগীরা বিশুদ্ধ
এস্পিরিন পাইতেছে।”

So Prescribe

GENASPRIN

The SAFE Brand of Aspirin

নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখিয়া অনুসন্ধান করুন :

জেনাটোসান লিমিটেডের ভারতীয় এজেন্ট :

মার্ভিন এণ্ড হার্নিস লিমিটেড, রাউলেট বিল্ডিং, কলিকাতা।

কিন্মা—গ্রাহামস্ বিল্ডিংস্, ১১৯, পার্শী বাজার স্ট্রীট, কোর্ট, বম্বে।

বিশ্বেশ্বর রস

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। স্রীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর পূজনীয় ত্রিযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন :-

অনুবাদ—“আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ দরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ অরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অভ্যাশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১৮ টাকা। তিন কোটা ২৩০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১৮০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।



খিটখিটে হ'লেই

“আতশা'কা” চাই!

তার সে-সব অস্থির কথা

খুলে বুলতে পারে না।

“আতশা'কা” সকল

প্রকার স্ত্রীরোগে আশু ফলপ্রদ।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিমিটেড,
কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

২০৭এ নং হারিসন রোড, ৪৫, ওয়েলেসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাম্প্রদায়িক তাম্রেশ্বর মূল্য—

অরিষ্ট ১/০ প্রতি ড্রাম, ১২ইতে ১২ ক্রম। ১০ প্রতি ড্রাম ১১২ইতে ৩০ ক্রম। ১০ প্রতি ড্রাম, ২০০ ক্রম ১৮ প্রতি ড্রাম।

সন্নল গ্রহ ডিকিএসা—গ্রহ

ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বানান ৪৪০ পুঃ মূল্য ২৮ টাকা হয় সংস্করণ

ইনফ্যান্টাইল লিভার—

ডাঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পুঃ কাপড়ে বানান মূল্য ২৭০ টাকা।

পুনঃরায় সাধারণের উপকারার্থে দিভরণ হইতেছে।

কুণ্ডেশ্বরী কবচ

মাতার প্রত্যাদেশ প্রাপ্ত—

ইহা দ্বারা সন্তান একম বিপদের হাত হইতে মুক্তলাভ করা যায়। পুরস্করণ সিদ্ধ পত্রাক ফলপ্রসূ মঙ্গলকৃতি ও সবাণ্ডণের অপূর্ণ সাধন। ভক্তিনৈক্যের মঙ্গলপুত্র কবচ দ্বারা মোক্ষদায় জন্মলাভ, চাকরী প্রাপ্তি, কামোদ্ভূতি, দুরারোগ্য বাবির লাগু সৌভাগ্য লাভ, বানস বাণিজ্যে উন্নতি, শত্রু-দ্বন্দ্বকে বশীভূত করা ও পরাস্ত করা, কলেরা, বসন্ত, মেরু, কালজ্বর প্রভৃতি মহামারীর হাত হইতে আত্মরক্ষা ও অকাল-মৃত্যু হইতে নিষ্কৃতি লাভ আশা করা যায়। বচনানী পূর্ববর্তী হয়, ভূত, প্রেত, পিশাচ, উন্মাদ চোর ও অশিষ্ট হইতে রক্ষা পাইবার ব্রহ্মাঙ্কুরকপ, ইহা দ্বারা কুপিত গ্রহ স্তম্ভস্বরূপ হয়, এবং দরিদ্র বনবান হইয়া থাকেন। মহারাজা ও শিখর সম্রাট দাক্ষিণ্য এই কবচ দ্বারা করিয়া প্রতিদিন ভাবনীয় ফললাভ করিয়াছেন।

কাম্যকর্তা—**নামমহা আশ্রম, কুণ্ডা পোঃ**

বৈষ্ণবান্য ধাম, (এস, পি)

পি, ব্যানার্জির

সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেক্সিকন” মার্কা

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১৮ টাকা, ভিঃ পিতে ১৮০ টাকা।

১২ শিশি ১০০০, ভিঃ পিতে ১১০০, ৫০ শিশি

৪০০, ভিঃ পিতে ৪২৮ টাকা, ১০০ শিশি ৭৫০,

ভিঃ পিতে ৭৮৮, ১৪৪ শিশি ১০৮৮, ভিঃ পিতে

১১২৮ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

ত্রিপুরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মহিলায়, ই, আই, আর ; (সীওতা পরগণা)।

সৌন্দর্য্য বিকশিত হয়



সুচিকণ, সুরক্ষণ অলকণ্ডে, কুঞ্চিত কুন্তলদামে।

কিসে তাহা হইবে?

বাদগেটের 'ক্যাস্টর অয়েল' কেশতৈলে।

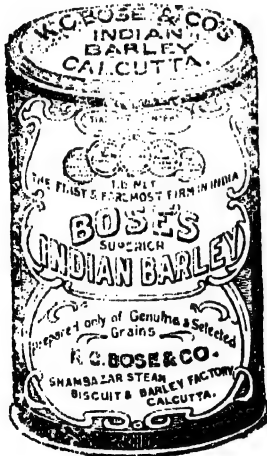
ইহাতে মস্তিষ্ক শীতল রাখে।

কিনিবার সময় “বাদগেটের” বলিয়া চাহিবেন

অনেক নকল বাজে তৈল বাহির হইয়াছে।

সর্বত্রই পাইবেন।

বাদগেট কোং. পোষ্ট নং ৮৬ কলিকাতা।



স্বাস্থ্যবানতা সংগ্রাহে দেশ—

যখন মাতিয়া উঠিতেছে তখন আপনারাও
বিদেশী বিস্কুট ও বালি বর্জন করিয়া দেশ-
বিখ্যাত ডাঃ মহেন্দ্র নাথ সরকার, ডাঃ প্রতাপ
চন্দ্র মজুমদার, রায় বাহাদুর চুণীলাল বসু
প্রশংসিত স্বনামখ্যাত কে, সি, বসু এণ্ড

কোম্পানীর বিস্কুট, কর্ণফ্লাওয়ার ও বালি ব্যবহার করিয়া দেশীয়
প্রতিষ্ঠানের উন্নতি ও নিজ স্বাস্থ্য রক্ষায় যত্নবান হউন।

K. C. Bose & Co.

2, Kalachand Sanyal Street,

Shambazar, Calcutta.

কলিকাতা টয়লেট প্রডাক্টস লিঃ

এই কারখানা

কলিকাতা সোপ লিঃ

বিশেষজ্ঞ ও কন্সাল্টাংগ দ্বারা প্রতিষ্ঠিত ও পরিচালিত।

এখানে কেবল প্রথম শ্রেণীর সাবান প্রস্তুত হয়

মাগিয়ার সাবান-টাকি শাবাথ, নীতি, পান্ডুল

ও কস্তুরী।

কাপড় কাচা-নাফলা নোমা

কল্যাণপুর চুণ!

কল্যাণপুর চুণ!

প্রসিদ্ধ ও অভিজ্ঞ বাঙ্গালী ইঞ্জিনিয়ার তত্ত্বাবধানে, বাঙ্গালীর দ্বারাই পরিচালিত ও সম্পূর্ণ বাঙ্গালীর কারবার!!!

বাটী নির্মাণের জন্য সর্বাপেক্ষা উপযোগী। সম্ভায় এত ভাল চুণ আর পাইবেন না।

হেড অফিস—১৭ নং ম্যাঞ্চেস লেন, কলিকাতা।

কারখানা—ডিহিরি-অন-সোন

চুণের বনি—বেনজারি—D. R. L. R

ইউক্যালিপটাস নিমগলকটিরতা মৌহাদি পুথিবীর শ্রেষ্ঠ জ্বরহর ধাতুউদ্ভিজ্জের সমন্বয়ে প্রস্তুত

ম্যালেরিয়া, দুরারোগ্য, স্নায়ুযন্ত্র, বিষম ও বিশৃঙ্খল জীবাত্ম সমুদ্র কালজ্বরের অত্যন্ত নতুন অব্যর্থ ওষধ

ইউক্যালিপটাস

ইউক্যালিপটাসের হাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপাতা জলপানে স্নায়ুযন্ত্র আরোগ্যজনক।

শিশি ১১/২ মাঃ ১১/২ তিন শিঃ একদ্রো, অতিরিক্ত মাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি

ব্যক্তি—ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাঝভাঙ্গা, কুচবিহার।

সম্মেলনমণী নারীমঙ্গল সমিতির মুদ্রাপত্র

সপ্তম বর্ষ চলিতেছে।

বঙ্গলক্ষ্মী

অগ্রহায়ণ হইতে বর্ষারম্ভ।

বঙ্গের শ্রেষ্ঠ সাহিত্যকগণের প্রবন্ধ, গল্প ও কবিতায়

এবং চিত্রে সুশোভিত হইয়া প্রকাশিত হইতেছে।

শ্রীমতী হেমলতা দেবী সম্পাদিত।

মহিলাদিগের উপযোগী এরূপ মৰ্ব্বাদ্বন্দ্বের মাসিক পত্রিকা ইতিপূর্বে বঙ্গভাষায় প্রকাশিত হয় নাই।
কৃষ্ণা, বধূ, গৃহিণী, প্রত্যেকের আবশ্য পাঠ্য। এই পত্রিকা পাঠ করিলে মেয়েরা ঘরে বসিয়া ভারতের এবং
সমগ্র জগতের মহিলাদের শিক্ষা, সভ্যতা ও উন্নতির সহিত পরিচিত হইতে পারিবেন। আর বাংলার গ্রামে
গ্রামে মহিলা সমিতির ভিতর দিয়া যে কর্মের স্রোত প্রবাহিত হইয়া জাতীয় জীবনকে পুনরুজ্জীবিত করি-
তেছে, তাহার সহিত সংযোগ স্থাপন করিতে পারিবেন।

আমাদের নিয়মিত লেখক-লেখিকাগণ— বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ, রায় জলধর সেন বাহাদুর, শ্রীযুক্ত সত্যেন্দ্র-
কুমার বসু, শ্রীযুক্ত অশোক চট্টোপাধ্যায়, শ্রীযুক্ত সত্যেন্দ্রনাথ মজুমদার, শ্রীযুক্ত গুরুসদয় দত্ত আই-সি-এস,
শ্রীযুক্ত সরোজনাত্ত বোষ, শ্রীযুক্ত প্যারীমোহন সেনগুপ্ত, শ্রীমতী হেমলতা দেবী, শ্রীযুক্ত মোহিতলাল মজুম-
দার, শ্রীযুক্ত বসন্তকুমার চট্টোপাধ্যায়, শ্রীযুক্ত সজনীকান্ত দাস, শ্রীযুক্ত রামানন্দ চট্টোপাধ্যায়, শ্রীযুক্ত কুমুদ
রঞ্জন মল্লিক, শ্রীযুক্ত কালিদাস রায়, শ্রীমতী কামিনী রায়, শ্রীমতী সীতা দেবী, শ্রীমতী প্রিয়ম্বদা দেবী, শ্রীমতী
ইন্দিরা দেবী চৌধুরাণী, শ্রীযুক্ত গিণিনন্দ্র পাল, শ্রীযুক্ত বিজয়চন্দ্র মজুমদার, শ্রীমতী শান্তা দেবী, ডাঃ
নরেশচন্দ্র সেনগুপ্ত, শ্রীযুক্ত শরৎ চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, শ্রীমতী প্রভাবতী দেবী সরস্বতী, মৌলবী জসিমউদ্দিন,
শ্রীযুক্ত মনোজ বসু, কাজি নজরুল ইসলাম প্রভৃতি।

বার্ষিক মূল্য সডাক ৩০ ; ভিঃ পিঃ তে' ৩০।

গ্রাহক হইবার জন্ত নিম্নলিখিত ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

কার্য্যাধ্যক্ষ, 'বঙ্গলক্ষ্মী',

৪৫, বেনিয়াটোলা লেন, কলিকাতা।

INDO-FRENCH DRUG-HOUSE

দ্বারা প্রস্তুত নিম্নলিখিত সর্বজন পরিচিত ঔষধগুলি আমাদের
এজেন্সীতে পাওয়া যায়।

1

Pain-Balm

The wonderful pain killer.

2

La-Grippe Cura

Influenza tablet.

3

Malo Tonic

The sure cure for Malaria.

4

Veno-Balm

The safest cure for Gonorrhoea.

5

Iodo-Sarsa

The best blood purifier.

6

Derma-cura

A pure vegetable ointment.

7

Pick-Me-Up

The sweet-scented smelling salt.

8

Splenotone

Quickly brings the spleen to its
normal size.

9

Lung-Cure

A well-tried remedy for phthisis,
Bronchitis, &c.

10

Ptycho Mint Tablet

A carminative antacid remedy.



সর্বত্র এজেন্ট আবশ্যক।

স্বাস্থ্য-সম্পাদক ডাঃ ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলীর

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব প্রথমভাগ ১/১০।

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব দ্বিতীয়ভাগ ২/১০।

কলিকাতা কর্পোরেশনের দ্বারা প্রাথমিক বিদ্যালয় সমূহের জন্য অনুমোদিত।

ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য-তত্ত্বের গোড়ার কথাগুলি শিখাবার পক্ষে এমন
উপযোগী বই বাজারে নাই।

সবুল নাংলায় লেখা—অনেক ছবি।

মোটামুটি সব কথা এই বই দু'খানিতে আছে।

সব বইয়ের দোকানে পাওয়া যায়।

প্রকাশক ৪—অধ্যাপক শ্রীনিভূতিভূষণ ঘোষাল,

“স্বাস্থ্য-কার্যালয়”, ১০১, কর্ণওয়ালিশ স্ট্রীট, কলিকাতা।

ঘরে বসিয়া শিক্ষকের বিনা সাহায্যে

ANATOMY

শরীর-তত্ত্ব

PHYSIOLOGY

শরীর-বিধান-তত্ত্ব

ও

HYGIENE

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব

শিখিতে হইলে, বাঙ্গালা-ভাষায় লিখিত একমাত্র পুস্তক

ডাক্তার রমেশচন্দ্র রায়ের

ম্যাট্রিকুলেশান্ হাইজীন

(তৃতীয় সংস্করণ)

মূল্য দুই টাকা।

প্রায় ২৫০ পৃঃ

ছবিতে ছবিতে ছয় লাপ

প্রাপ্তিস্থান :—

হেয়ার ফার্মেসী, ৩৭নং আমহার্স্ট স্ট্রীট, কলিকাতা।

IN CONVALESCENCE AFTER INFLUENZA, PLEURISY, PNEUMONIA, BRONCHITIS

The soothing, inflammation-allaying properties of Angier's Emulsion and its general tonic effects especially commend its use in convalescence from acute respiratory affections. It will clear up any remaining catarrh, whether of the respiratory or digestive organs. It will restore tone to the digestive functions, and greatly improve assimilation and nutrition.



An absolutely perfect emulsion, it is presented in a form pleasing to the taste, and acceptable to the most fastidious. Moreover, it can be administered to advantage in conjunction with other remedies, such as salol, aspirin, bismuth, etc.

Angier's Emulsion is made with petroleum specially purified for internal use. It is the original petroleum emulsion—the result of many years of careful research and experiment.

ANGIER'S Emulsion

Free Samples to the Medical Profession

MARTIN & HARRIS, LTD., ROWLETTE BUILDING, PRINSEP STREET, CALCUTTA.

Proprietors—THE ANGIER CHEMICAL COMPANY, LTD.

বান্ধালীর গৌরবের তিনটি!!

আপনাদের

বঙ্গলক্ষ্মী কতিন মিলস্

সস্তা ও টেকসই, মোটা ও মিহি, ধুতি, সাড়ী, জামার ছিট প্রস্তুত করিতেছে।

বঙ্গলক্ষ্মী সোপ ও হ্যাকস্

সস্তা ও উৎকৃষ্ট গায়ে মাথিবার ও কাপড় কাচিবার সাবান প্রস্তুত করিতেছে।

মেট্রোপলিটন ইন্সিওরেন্স কোম্পানী

জীবন বীমাকারী ও এজেন্টগণকে সর্ববাধিক সুবিধা প্রদান করিতেছে।

ভট্টাচার্য্য চৌধুরী এণ্ড কোং

হেড্ অফিস্—২৮ নং পোলক ষ্ট্রীট, কলিকাতা

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। ছাত্রজীবনে ব্রহ্মচর্য্য রমেশ শর্ম্মা	৩৩৫	৬। বান্ধালীর খাদ্যের দোষ-গুণ ডাঃ শ্রীমেশচন্দ্র রায়, I.M.S.	৩৫২
২। সাধারণ সংক্রামক রোগসমূহ এড়াইবার নিয়ম শ্রীভোলানাথ চাটার্জী, B.Sc.	৩৩৬	৭। চোখের কথা শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ, কবিভূষণ	৩৫৪
৩। ঔপসর্গিক মেহ সম্বন্ধে কয়েকটি কথা কবিরাজ শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়	৩৪০	৮। অধ্যাপক সার রামাকৃষ্ণের লঙ্ঘন বিশ্ববিদ্যালয়ের বাৎসরিক সভায় অভিভাষণ	৩৫৫
৪। চক্ষু ডাঃ শ্রীহরেন্দ্রনাথ ঘোষ, L.M.S.	৩৪২	৯। সাল-তামামী শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল	৩৫৯
৫। বেগ-ধারণ আয়ুর্বেদাধ্যাপক কবিরাজ শ্রীশচীন্দ্র নাথ চট্টোপাধ্যায় বিদ্যাভূষণ	৩৫৭	১০। বিবিধ	৩৬১



নবম বর্ষ]

মাস - ১৩৩৮ ।

[১২শ সংখ্যা

ছাত্রজীবনে ব্রহ্মচর্য্য

(রমেশ শর্ম্মা)

জ্ঞান উপার্জন করিতে হইলে, ছাত্রগণের শরীর সুস্থ এবং মন পবিত্র থাকা চাই। এই জগৎ ছাত্র জীবনেই সব বিষয়ে বিশেষ শৃঙ্খলার প্রয়োজন। শরীর যত্নকে নিয়মিতরূপে চালাইতে হইলে, স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মগুলি প্রতিদিন পালন করিতে হইবে। আবার মনকেও সংভাবে পূর্ণ করিবার জগৎ প্রত্যহ কিছুকণ আত্মহিত চিন্তা আবশ্যক। শরীর এবং মনকে একসঙ্গে পবিত্র, সবল এবং তেজঃপূর্ণ করিতে হইবে।

নানা ধর্ম্মে, নানা মত। এই জগৎ ছাত্রজীবনে নীতি-পথ, সত্য-পথ অনুসরণ করাই শ্রেয়ঃ। নচেৎ অহিংসা, সত্য, প্রেম ইত্যাদি সাধনায় বাধাত ঘটে।

প্রার্থনা, কৃপা ভিক্ষা, ধর্ম্মের দোহাই—এসব কেবল গোঁড়ামীর ভাব এবং সাম্প্রদায়িক সংকীর্ণতা বৃদ্ধি করে। ঐ সব দ্বারা সত্যের, সরলতার,

উদারতার ভাব কলুষিত হয়; ধর্ম্মের নামে, অন্ধ-বিশ্বাসের দোহাই দিয়া, লোক সংকীর্ণমানা হয়, হিংসা করিতে শিক্ষা করে।

এই জগৎ ছাত্রজীবনে, সত্য, প্রেম এবং পবিত্রতার সাধনাই মঙ্গলজনক; তাহা হইলে, জ্ঞান বুদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে, ছাত্রগণের হৃদয় উদার হইবে, সত্যের প্রতি অতিশয় শ্রদ্ধা জন্মিবে, জগৎ এবং জগৎবাসীর প্রতি প্রগাঢ় বিশ্বাস এবং সমপ্রাণতা আসিবে। এইরূপ সুগঠিত ছাত্রজীবন, জগতে এক শুভ যুগ আনয়ন করিবে।

এই কঠোর সাধনায় সিদ্ধ হইতে হইলে, শরীর এবং মনকে শুদ্ধ, সবল, তেজঃপূর্ণ করিতে হইবে।

শরীর অসুস্থ হইলে, কিছুই ভাল লাগে না; কুৎসিত ভাব ও চিন্তায় চিত্ত কলুষিত হইলে, ছাত্র-জীবনকে ধ্বংসের পথে লইয়া যায়। মন স্থির না

ধাক্কিলে; জ্ঞান উপার্জন করা যায় না; কারণ একাগ্রতার অভাব হয়।

একটিমাত্র কুভাব প্রবল হইলেই মানুষকে অস্থির করিয়া ফেলে এবং সেই দুর্বলতার জন্তই জ্ঞান ধ্বংস হয়।

জীবন সংগ্রামে জয়ী হইতে হইলে, ছাত্রগণকে আলস্য শূন্য হইয়া, ত্র্যক্ষর্য্য পালন করিতে হইবে।

বর্তমান শিক্ষা প্রণালী, এবিষয় একরকম নিশ্চেষ্ঠ। আজ কাল ছাত্রগণ বড় বড় পরীক্ষায় পাশ করিতেছে সত্য; কিন্তু সময়মত শয্যা ত্যাগ দাঁত মুখ ধোয়া, ব্যায়াম করা, এবং আর আর সব শারীরিক নিয়ম পালনে এবং প্রত্যহ নির্দিষ্ট সময়ে সত্য, পবিত্রতা, অহিংসা—ইত্যাদি সংগুণ সাধনে তাহারা নিশ্চেষ্ঠ।

কেবল পরীক্ষায় পাশ করিলেই কি আর মানুষের বিকাশ হয়? সঙ্গে সঙ্গে স্বাস্থ্যরক্ষা এবং

সংযম অভ্যাস না করিলে, সংসারের ভীষণ প্রলোভন-ময় কর্মক্ষেত্রে পদে পদে ঠেকিয়া, ঠকিয়া, প্রলুব্ধ হইয়া, পাপে ডুবিয়া জীবন বিপন্ন হয়।

এই জন্তই, ছাত্রজীবনে, ত্র্যক্ষর্যের প্রথম এবং প্রধান আবশ্যিকতা।

ভোগবাদিগণ সংযম এবং ত্যাগকে, মানুষের বিকাশের পিন্ন বলিয়া উল্লেখ করেন। কিন্তু ভোগ বিলাস যে ক্ষয় এবং ক্ষতির পথ তাহা যে তাঁহারা না বোঝেন এমন নহে। সঞ্চয় এবং মিণ্ডাচারই বৃদ্ধির, বিকাশের উপায়; অমিতব্যয়িতা কেবল অভাব এবং দারিদ্র্যই আনায়েন করে। ভোগের হেতুগত অসার—প্রাণিক্তের প্রবঞ্চনা, মোহমুগ্ধের ছলনা, ভোগীর উচ্ছৃঙ্খলতা চাকিবর হীন প্রচেষ্টা মাত্র।

শাস্ত, ক্লান্ত হইয়াও ছাত্রগণ ত্র্যক্ষর্য্য অবলম্বন পূর্বক, সংপথে অগ্রসর হইবে, তাহা হইলেই তাহারা জীবন সংগ্রামে কৃতকার্য হইতে পারিবে।

সাধারণ সংক্রামক রোগসমূহ এড়াইবার নিয়ম

ক্রীডোলানাথ চাটার্জী, B. Sc.

কোন রোগী কোন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হইয়াছে সন্দেহ হইলেই তৎক্ষণাৎ স্বাস্থ্য-বিভাগে সংবাদ দেওয়া উচিত। নিম্নে কয়েকটি সংক্রামক রোগের কথা বলা হইল :—

Chicken Pox (পানি বসন্ত)

যে বাটিতে এই রোগ হইয়াছে সেই বাটিতে একখানি বিজ্ঞাপনে “সাবধান” কথাটি লিখিয়া

ঝুলাইয়া দেওয়া উচিত। রোগীর চামড়া যতদিন না সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কার হয় ততদিন রোগী একাকী থাকিবে। ১২ বৎসরের অধিক বয়স্ক প্রত্যেক রোগীকে ভালরূপে পরীক্ষা করাইয়া দেখা উচিত যে রোগীর বসন্ত (Small Pox) হইয়াছে কিনা। যে সমস্ত দ্রব্যাদি রোগীর নিকট থাকিবে কিংবা রোগী স্পর্শ করিবে তাহা প্রত্যেক দিন সংশোধন

কারী ঔষধে কিম্বা অণু উপায়ে বিশেষভাবে সংশোধন করিতে হইবে। যে বাটিতে এই রোগ হইয়াছে সেই বাটির বালকবাণিকা ও বয়স্ক লোকদের যদি পূর্বে পানি বসন্ত হইয়া থাকে তাহাদের বাটির বাহিরে অণু কাহারও সঙ্গে মিশিতে বাধা নাই। কিন্তু ছেলের যদি এই রোগ পূর্বে না হইয়া থাকে তাহা হইলে তাহাদের, রোগীর প্রথম গুটি বাহির হইবার ১২ দিন হইতে ২০ দিন পর্যন্ত স্কুলে যাওয়া কিম্বা অণু কাহারও সহিত মেশা একেবারে নিষিদ্ধ।

ডিপথিরিয়া

যে বাটিতে রোগ হইয়াছে, সেই বাটিতে quarantine বিজ্ঞাপন মারিতে হইবে। এই বিজ্ঞাপনে বাহিরের কোন লোককে বাটিতে প্রবেশের এবং সেই বাটির কাহারও বাটির বাহিরে যাইবার নিষেধাজ্ঞা থাকিবে। রোগী সম্পূর্ণ একাকী থাকিবে এমনকি বাহিরের লোক রোগীর বাটিতে প্রবেশ করিবে না এবং রোগীর বাটির অণু লোক স্বাস্থ্য-বিভাগের বিনা অনুমতিতে বাহিরে যাইতে পারিবে না। যত দিন না রোগী পরীক্ষিত হইয়া বোঝা যাইবে যে তাহার শরীরে আর ডিপথিরিয়া জীবাণু নাই ততদিন রোগী এই অবস্থায় থাকিবে। রোগ হইবার নয় দিনের মধ্যেই রোগীকে প্রথম পরীক্ষা করা উচিত। যতদিন রোগী একাকী থাকিবে ততদিন রোগীর সংস্পর্শে যে কোন দ্রব্য আসিবে তাহা সংশোধন করিতে হইবে। রোগী আরোগ্য লাভ করিলে তাহার ব্যবহৃত ঘর সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কার করিতে হইবে।

রোগীর সহিত যাহারা থাকিবে, তাহাদের, গয়ার ও শিকনি পরীক্ষা করিয়া যদি দেখা যায় যে তাহাতে

রোগের জীবাণু নাই তাহা হইলে তাহারা যে কোন স্থানে থাকিতে পারে। শামজিবীরা, যদি রোগীকে স্পর্শ না করে কিম্বা তাহাদের কর্ণে, যদি তাহারা, শিশু কিম্বা দুগ্ধের সংস্পর্শে না আসে তাহা হইলে তাহারা, রোগীর বাটির বাহিরে গমনাগমন করিতে পারিবে। শিশুদের শরীরে রোগের জীবাণুর অস্তিত্ব না থাকিলে, তাহারা যে কোন স্থানে থাকিতে পারে। কিন্তু যদি তাহাদের শরীরে রোগের জীবাণুর অস্তিত্ব সম্বন্ধে সন্দেহ হয় তাহা হইলে তাহাদের পরীক্ষা করাইতে হইবে কিম্বা রোগীর গায় সাত দিন একাকী রাখিতে হইবে। পরীক্ষায় যদি তাহাদের গয়ার ও শিকনিতে ডিপথিরিয়ার জীবাণু দেখা যায় তাহা হইলে তাহাদের রোগীর গায় একাকী রাখিয়া রোগীর গায় জ্ঞান করিতে হইবে। আর তাহারা সম্পূর্ণ জীবাণুমুক্ত থাকিলে যে কোন স্থানে থাকিতে তাহাদের বাধা নাই। Negative Schick Test নামক একটি পরীক্ষার দ্বারা কাহারও শরীরে ডিপথিরিয়া জীবাণু আছে কিনা জানা যায়।

যদি কোন ডিপথিরিয়া রোগী স্কুলে যাওয়া থাকে, তাহা হইলে স্কুলের প্রত্যেক ছাত্র ও শিক্ষক, রোগীর সংস্পর্শে আসিয়াছে বলিয়া ধরিয়া লইতে হইবে এবং তৎক্ষণাৎ তাহাদের গলা এবং নাক পরীক্ষা করাইতে হইবে। অথবা সাত দিন রোগীর গায় একাকী নির্ভর অবস্থায় থাকিতে হইবে। রোগীর সংস্পর্শে আসিবার সাতদিন পর্যন্ত প্রত্যেক দিনই তাহাদের পরীক্ষা করাইয়া দেখিতে হইবে যে ডিপথিরিয়ার কোন লক্ষণ দেখা যাইতেছে কি না। মোটের উপর রোগীর বাটির যে কোন লোক তাহাদের রোগ হউক আর নাই হউক, তাহাদের

১৪দিন পর্য্যন্ত নিজ নিজ বাড়িতে আবদ্ধ হইয়া থাকিতে হইবে।

আমশাস্ত্র Dysentery—Bacillary

রোগ হইবামাত্র স্বাস্থ্য বিভাগে সংবাদ দিতে হইবে। রোগী সম্পূর্ণরূপে সুস্থ না হওয়া পর্য্যন্ত তাহার মল এবং ব্যবহৃত দ্রব্যাদি সংশোধন করিতে হইবে।

Erysipelas

এই রোগ হইলেই স্বাস্থ্য বিভাগে সংবাদ দিতে হইবে। রোগী সম্পূর্ণরূপে সুস্থ না হওয়া পর্য্যন্ত একাকী থাকিবে।

Influenza

মড়কের সময়ে প্রত্যেক রোগীর সংবাদ স্বাস্থ্য বিভাগে পৌঁছান উচিত। সম্পূর্ণ নিরাময় পর্য্যন্ত রোগী একাকী নির্জন ঘরে থাকিবে।

Measles হামজ্বর

হামজ্বর হইয়াছে সন্দেহ হইলেই স্বাস্থ্য বিভাগে সংবাদ দেওয়া উচিত। বাড়িতে “সাবধান” লিখিত বিজ্ঞাপন দিতে হইবে। সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ না করা পর্য্যন্ত রোগী একাকী থাকিবে। অন্ততঃ সাতদিন রোগীকে নির্জন ঘরে রাখিতে হইবে। রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ না হওয়া পর্য্যন্ত তার খুতু, গয়ার, শিকনি প্রভৃতি যে সমস্ত দ্রব্যাদির সংস্পর্শে আসিবে তাহা প্রত্যেক দিন বিশেষরূপে সংশোধন করিতে হইবে। বয়স্ক লোক যাহারা রোগীর সংস্পর্শে আসিবে তাহাদের বাড়ির বাহির হইতে বাধা নাই এবং রোগীর বাড়ির যে সকল ছেলেদের পূর্বে কখন হাম জ্বর হইয়াছে তাহাদেরও বাড়ির বাহির হইতে নিষেধ নাই, কিন্তু যে সকল ছেলেদের এই রোগ

কখনও হয় নাই, তাহাদের সাতদিন পর্য্যন্ত স্কুল কিস্তা অথবা কোথাও যাওয়া কাহারও সহিত মেশা একেবারে নিষিদ্ধ।

Cerebro-Spinal Fever

ইহা একটা মড়ক রোগ। কোথাও এই রোগের প্রাদুর্ভাব হওয়া মাত্রই স্বাস্থ্য বিভাগে সংবাদ দিতে হইবে। প্রত্যেক রোগীর বাড়িতে quarantine বিজ্ঞাপন দিতে হইবে। রোগীকে অন্ততঃ ১৪ দিন পর্য্যন্ত quarantined অবস্থায় নির্জন রাখিতে হইবে। কোন সরকারী পরীক্ষাগারে রোগীর আশ পাশের লোককে পরীক্ষিত হইতে হইবে। রোগীর quarantined অবস্থায় রোগীর কিস্তা তাহার পরিত্যক্ত মল, মূত্র, খুতু, গয়ার ইত্যাদির সংস্পর্শে যে সমস্ত দ্রব্যাদি আসিবে তাহা প্রত্যেক দিন বিশেষরূপে সংশোধন করিতে হইবে। রোগী quarantine অবস্থা হইতে মুক্ত হইলে তাহার ব্যবহৃত ঘর বিশেষরূপে পরিষ্কার করিতে হইবে। রোগীর বাড়ির অথবা লোককেও অন্ততঃ ১৪ দিন পর্য্যন্ত কোথাও যাওয়া আসা নিষেধ। ভ্রমজীবীরা যদি রোগীকে না স্পর্শ করে কিস্তা তাহাদের কর্মে যদি তাহাদের শিশুদের সঙ্গে মিশিতে অথবা খাড়া ও দুধ স্পর্শ করিতে না হয়, তাহা হইলে তাহারা বাড়ির বাহিরে যাওয়া আসা করিতে পারে। রোগীর বাড়ির অথবা লোকদেরও রোগীর স্থায় quarantine অবস্থায় থাকিতে হইবে এবং রোগী সুস্থ হওয়া পরও ১৪ দিন পর্য্যন্ত তাহাদের স্কুল, অফিস কিস্তা অথবা কোথাও যাওয়া নিষেধ।

Scarlet fever

এই রোগ হওয়া মাত্রই স্বাস্থ্য বিভাগে সংবাদ পৌঁছান চাই। বাড়িতে quarantine প্লাকার্ড

মারিতে হইবে। রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত অন্ততঃ ২১ দিন পর্যন্ত একাকী quarantined অবস্থায় থাকিবে। রোগীর quarantine অবস্থায় তাহার সম্বন্ধে পালনীয় নিয়ম ডিপথারিয়া রোগের স্থায়। রোগীর বাড়ির অল্প সকলেরও পালনীয় নিয়ম ডিপথারিয়া রোগের ন্যায়।

Septic Sore Throat

রোগীর সংবাদ স্বাস্থ্য বিভাগের গোচরে আসিবে। রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত একাকী থাকিবে। রোগী এমন কাজ করিবে না যাহাতে তাকে ছুঁই এবং খাওয়া দ্রব্যাদি ছুঁতে হয় এবং সে বাড়িতে ছুঁই কিম্বা আহালা দ্রব্যাদি বিক্রয় হয় সে বাড়িতে থাকিতে পারিবে না।

Small Pox বসন্ত

বসন্ত রোগ হওয়া মাত্রই স্বাস্থ্য বিভাগে সংবাদ দিতে হইবে। রোগীর বাড়িতে quarantine “প্ল্যাকার্ড” দিতে হইবে। রোগীর গুটীর খোলস ছাড়া একেবারে বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত তাকে একাকী quarantine অবস্থায় থাকিতে হইবে। তাহার ব্যবহৃত প্রত্যেক দ্রব্য প্রতিদিন সংশোধন করিতে হইবে। রোগীর বাড়ির অল্প লোক যে রোগীর সংস্পর্শে আসিবে যদি তাহার কখনও বসন্ত হইয়া থাকে কিম্বা যদি পাঁচ বৎসরের মধ্যে টিকা লইয়া টিকা ভালরূপে উঠিয়া থাকে, তাহা হইলে, বাহিরে

যাতায়াত করিতে পারিবে। যে সকল লোকের কখন বসন্ত হয় নাই কিম্বা পাঁচ বৎসরের মধ্যে টিকা লয় নাই অথবা টিকা লইয়া তাহা ভালরূপে উঠে নাই, তাহাদের তৎক্ষণাৎ টিকা লইতে হইবে এবং বাড়িতে আবদ্ধ হইয়া থাকিতে হইবে, বাড়ির বাহিরে যাতায়াত করিতে পারিবে না। টিকা লইয়া যদি তাহাদের টিকা উঠে তাহা হইলে টিকা লইবার ১২ দিন পরে তাহারা quarantine অবস্থা হইতে মুক্তি পাইবে অর্থাৎ তখন তাহারা বাড়ির বাহিরে যে কোন স্থানে যাইতে পারিবে। রোগীর বাড়ির টিকা লইতে কোন আপত্তি করিলে তাহার বাড়িতে রোগ হওয়ার পর ১৭ দিন পর্যন্ত একাকী বাড়িতে আবদ্ধ হইয়া থাকিতে হইবে। যাহারা টিকা না লইয়া quarantine অবস্থায় থাকিতে রাজ্য হইবে তাহাদের quarantine অবস্থার হইতে মুক্তির পরও ১৭ দিন পর্যন্ত একাকী থাকিতে হইবে।

বাড়ির অল্প লোক যাহারা রোগীর ঘরে প্রবেশ করিবে না তাহাদের পাঁচ বৎসরের মধ্যে টিকা না হইলে তৎক্ষণাৎ টিকা লইতে হইবে। তাহাদের টিকা উঠিলে টিকা লইবার ১২ দিন পর তাহারা বাড়ির বাহিরে যাইতে পারিবে। টিকা লইতে আপত্তি করিলে রোগ হইবার পর ১৭ দিন পর্যন্ত বাড়িতে আবদ্ধ থাকিতে হইবে। অন্যান্য পালনীয় নিয়ম ডিপথারিয়ার স্থায়।



ঔপসর্গিক মেহ সম্বন্ধে কয়েকটা কথা

কবিরাজ শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়

আমরা 'ঔপসর্গিক মেহ' গণোরিয়ার নামের পরিবর্তে গ্রহণ করিলাম। কেন এ নাম গ্রহণ করিলাম সে কথা আজ থাক। তবে এই মাত্র বলি, পূর্বে এ নাম বহু-খ্যাত-নামা আয়ুর্বেদ মতাবলম্বী চিকিৎসক গ্রহণ করিয়াছেন। মিহ ধাতুর অর্থ ক্ষরণ। এই অর্থ লইয়া 'ঔপসর্গিক মেহ' নামকরণ করা হইয়াছে মাত্র। ইহা দ্বারা একরূপ বুঝিতে হইবে না যে, বিংশতি প্রকার প্রমেহের সহিত আর এক প্রকার মেহ জুড়িয়া দেওয়া হইল। মাত্র উপরিলিখিত নাম গ্রহণ করা হইয়াছে।

পূর্বে আমাদের পবিত্র দেশে এ ব্যাধি ছিল না। ছিল না বলিয়া যে তাহার চিকিৎসার কোন অমুবিধা হইবে একরূপ নহে। আয়ুর্বেদ মতে ঔপসর্গিক মেহ চিকিৎসা করিলে উত্তম ফল লাভ করা যায়। অধি-গণ কোন দিন স্বপ্নেও ভাবিতে পারেন নাই যে, সংযমের অভাবে একরূপ কদর্য ব্যাধি তাঁহাদের

সম্মানগণের হইবে। আজ বড়ই দুঃখের বিষয় এই কদর্য ব্যাধিতে আক্রান্ত হইয়া বহু নর-নারী কষ্ট পাইয়া থাকেন। নিজেদের ত' কষ্ট আছেই, সঙ্গে সঙ্গে পুত্র, কন্যাগণের অসুস্থ্য যে কিরূপ ভীষণ করিয়া তুলেন তাহা চিকিৎসকগণ এবং ভুক্তভোগী মাত্রই অবগত আছেন।

এই রোগ এক প্রকার ক্রিমি সম্ভূত। যাহাকে পাশ্চাত্য মতাবলম্বী চিকিৎসকগণ 'গণোককাস' নাম করণ করিয়াছেন। দুঃখের কথা কি বলিব দেখুন Osler তাঁহার বিখ্যাত Practice of Medicine নামক গ্রন্থে এই রোগের নিদান সম্বন্ধে কি বলেন :-

"The disease is seen in men and women as a result of impure sexual intercourse, in the new-born from vaginal contamination, and in older children by accidental infection." ইত্যাদি।

এই যদি কারণ হয় তাহা হইলে, ইহার প্রতিষেধ নিমিত্ত একটু সংযম রক্ষা করিলে ক্ষতি কি? ব্যাধি না পুরুষ নারীর কাছে কি চায়!

যদিও ঋষি প্রণীত সংহিতা গ্রন্থাদিতে এই রোগের উল্লেখ নাই তথাপি মহামতি ভাবমিশ্র তাঁহার দিখাত ভাবপ্রকাশ নামক গ্রন্থে উল্লেখ করিয়াছেন। ভাবমিশ্র এই রোগের নিদান সম্বন্ধে বলিতেছেন;—

“গন্ধরোগঃ ফিরঙ্গোইয়জ্জায়তে দেহিনাং প্রথম।

ফিরঙ্গিনোইঙ্গ সংসর্গাৎ ফিরঙ্গিণা প্রসঙ্গতঃ।

ব্যাবিরাগন্তুজোহ্ম দোষণামত্র সংক্রমঃ।

ভবেন্তরঙ্গয়ন্তেবাং লক্ষণৈর্ভিন্নজাং বরঃ॥”

—ভাবপ্রকাশ

উল্লিখিত শ্লোকের দ্বারা প্রমাণিত হইতেছে যে, এই কদর্যা ব্যাধি আমাদের দেহভূমি ভারতবর্ষের নহে। পাশ্চাত্য জাতি সকল এ দেশে আসিবার সাথে সাথে গণোরিয়া ও সিকিনিস নামক দুইটা ব্যাধি এদেশে আইসে। মহামতি ভাবমিশ্র বাহু, আভ্যন্তরজ ও বাহু-আভ্যন্তর এই তিন প্রকার ফিরঙ্গ রোগের উল্লেখ করিয়াছেন। তাহার ভিতর আভ্যন্তরজ ফিরঙ্গ রোগই গণোরিয়া বলিয়া অনেক খ্যাতি-সম্পন্ন পণ্ডিত চিকিৎসক নির্দেশ করিয়া থাকেন।

সহজ চিকিৎসা

পূর্বেরই বলিয়াছি, ঔপসর্গিক মেহ একটি কদর্যা ব্যাধি। এই ব্যাধি একবার মানব শরীরে প্রবেশ লাভ করিলে সহজে যাইতে চায় না। এই ব্যাধি প্রকাশ পাইলেই স্তূচিকিৎসার আশ্রয় গ্রহণ করিলে সহর নিরাময় হইবার আশা করা যায়। এই ব্যাধি হইতে বাত পর্যাস্তও দেখা দিতে পারে। (গণোরিয়াল রিউমাটিজম)।

(১) রোগীর প্রত্যহ প্রাতঃকালে সাদা চন্দন ঘসা ১ তোলা, কাবাব চিনি চূর্ণ ১০ আনা ও কপূর ১ রতি একত্র মিশাইয়া সেবন করা উচিত। রোগী যতদিন না নিরাময় হন ততদিন ইহা সেবন করিতে হইবে।

(২) প্রত্যহ বাহাতে মরল থাকে তৎপক্ষে বিশেষ যত্ন করিতে হইবে। অনেক সময় আভ্যন্তরজ ক্ষতের ক্ষাতিব জগ্ন প্রত্যহ আটকায়। এ জন্য সোরা ১০ আনা, যজ্ঞডুমুরের পাতার রস গন্ধ ১ তোলা সহ প্রত্যহ মধ্যাহ্নকালে রোগকে সেবন করিতে দিতে হইবে।

(৩) বৈকালে স্নান গৈরিক চূর্ণ ২ রতি মাত্রায় কাচ হলুদের রস সহ প্রয়োগ করিতে হইবে।

(৪) যদি প্রত্যবে জ্বালা থাকে তাহা হইলে তেজ পাতার ডাঁটা ও মিশ্রী একত্র ভিজাইয়া রাখিয়া সেই জল পান করিতে দিতে হইবে। গাঁদ ও ইসপাতুল ভিজান জল ও একত্রে উপযোগী।

(৫) যদি এই ব্যাধি পুরাতন হইয়া বাত দেখা দেয় তাহা হইলে, অশ্বগন্ধা ২ তোলা ১১০ সের জল সহ পাক করিয়া ১৮০ পোয়া থাকিতে নামাইয়া ঢাঁকিয়া রোগীকে সেবন করিতে দেওয়া উচিত।

(৬) যদি আভ্যন্তরজ ক্ষত ধোয়ানর প্রয়োজন হয় তাহা হইলে, বাবলার ছাল জলে সিদ্ধ করিয়া সেই জল ঢাঁকিয়া পিচকারীতে পুরিয়া ধৌত করিলে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়।

যে সকল মুষ্টি-যোগ বলা হইল তাহা বিশেষ-ভাবে পরীক্ষিত। ঐ ভাবে মুষ্টিযোগ ব্যবহার করিলে হরিদ্রা ও শ্বেত বর্ণের স্রাব বন্ধ করিয়া সহর আরোগ্যের পথে লইয়া যায়।

সংজ্ঞা

এই রোগে কাম প্রবৃদ্ধি অতিশয় বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে। এই কারণে অনেক রোগীর এই ব্যাধি হইতে নিরাময় হওয়া অসম্ভব হইয়া উঠে। প্রথমেই কাম প্রবৃদ্ধির দমন করিতে হইবে। এই ব্যাধিতে স্ত্রী সহবাস নিষেধ। লক্ষ্য রাখা, ডিম,

পেঁয়াজ, রসোঁন, কচু, আলু, আদা এই ব্যাধিতে সেবন নিষেধ।

ভবিষ্যতে এ বিষয় বিস্তৃত আলোচনার বাসনা রাখিলাম। তখন প্রত্যেক উপসর্গ এবং চিকিৎসার সকল বিষয় বলা যাইবে। এ জন্ম আজ এইখানেই শেষ করা হইল।

চক্ষু

ডাঃ শ্রীমহেন্দ্রনাথ ঘোষ, L. M. S.

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

এক্ষণে উপরি উক্ত আবরণত্রয় কি কি পদার্থ আবৃত করিয়া রাখে তাহা বলিতেছি। চক্ষুকে দুইভাগ করিলে ইহা বুঝাইবার সুবিধা হয়। সম্মুখ ভাগটী অচ্ছেদপটলের তলদেশের গহবরে (Anterior Chamber) অতি সামান্য মাত্রায় এক প্রকার লবণাক্ত স্বচ্ছ জলীয় পদার্থ সংবদ্ধ থাকে। এই তরল পদার্থটিকে তেজোবারি (Aqueous Humour) বলা হয়। পশ্চাৎভাগটী উজ্জ্বল ও ঘনকাচ সদৃশ পদার্থ (Crystalline lens) এবং পিচ্ছিল পটল (Vitreous Humour) দ্বারা অধিকৃত।

Vitreous Humour (পিচ্ছিল পটল)

চক্ষুমণ্ডলের পশ্চাৎভাগের অধিকাংশ স্থান যাহা অঁখিতারা ও বীক্ষণ-কাচের পশ্চাতে অবস্থিত— ইহা দ্বারা পূর্ণ। আসল অক্ষিগোলকটী একটী স্বচ্ছ

পাতলা ঝিল্লিময় গোলাকৃতি থলি বিশেষ—মধ্যস্থল পিচ্ছিল-পটল নামক অর্ধ কঠিন আঠালো নির্মল ঘন ও চক্চকে বস্তু দ্বারা পরিপূর্ণ। ইহার সম্মুখে বীক্ষণ-কাচের পশ্চাদংশ থাকিবার জন্ম একটু খোদল (depression) আছে; পিচ্ছিল পটলের অবশিষ্টাংশ কেশরপটল ও মুকুরিকার অভ্যন্তরে সংলগ্ন। আলোকরশ্মি অচ্ছেদপটল ভেদ করিয়া তেজোবারির মধ্যদিয়া অঁখিতারার উপর পড়ে; তথা হইতে কনীণিকার ভিতর দিয়া বীক্ষণ-কাচের গাত্রে লাগে। বীক্ষণ-কাচ হইতে বিক্ষিপ্ত হইয়া এই পিচ্ছিল পটল ভেদ করিয়া দৃষ্টিগ্রাহী অধিষ্ঠানে অর্থাৎ মুকুরিকায় আসিয়া পৌঁছায়।

Crystalline Lens (বীক্ষণ-কাচ) অঁখিতারার পশ্চাতে বীক্ষণ-কাচ সংবদ্ধ হইয়া আছে। অনেকটা ক্ষুদ্র স্ফটিকের চাকতির স্থায়। ইহা কতকটা জিওল

গাছের আঠার স্থায় দৃঢ় চট্টটে এবং কতকগুলি সূক্ষ্ম-স্তরে গঠিত। বীক্ষণ-কাচের ব্যাস প্রায় ১ ইঞ্চির তিন ভাগের এক ভাগ। ইহা সম্মুখে পশ্চাতে মধ্য-বর্ত্ত্বীলাকার বা কূর্ম্মশৃষ্ঠাকার (bi-convex) তন্মধ্যে সম্মুখাংশ ঈষৎ চাপা। সূক্ষ্মতম কাচলম্বন বন্ধনী (Suspensory ligament) দ্বারা বীক্ষণ-কাচ কেশরপটল হইতে দোতুলমান। বীক্ষণ-কাচ অক্ষিগোলককে দুই ভাগে বিভক্ত করিয়াছে—ক্ষুদ্র সম্মুখাংশ যাহাতে তেজোবারি অবস্থিত ও বৃহৎ পশ্চাদংশ যাহা পিচ্ছিলপটল নামে অভিহিত। বীক্ষণ-কাচের চতুর্দিকে একটি পাতলা আবরণ থাকে যাহা কাপসুল (Capsule) নামে অভিহিত। এই ঘন স্বচ্ছ কাচের ও তাহার কাপসুলের যৎসামান্য আহাৰ্য্য যাহাদ্বারা তাহার শুষ্কতা প্রাপ্ত না হয় ও পুষ্ট হয় এবং আহাৰ্য্য সম্মুখস্থ লবণাক্ত অথচ নিৰ্ম্মল জলবৎ পদার্থ ও পশ্চাঙ্গাগস্থ আঠার মত ঘন পদার্থ হইতে বীক্ষণ-কাচ গ্রহণ করে। অচ্ছাদপটলের স্থায় বীক্ষণ-কাচ কতকগুলি সূক্ষ্ম-স্তরে গঠিত; এই সূত্রগুলি অচ্ছাদপটলের সূত্রের স্থায় অধিক পরিমাণে জল শোষণ করিতে পারে ও স্ফীত এবং অস্বচ্ছ-ভাবাপন্ন হয়। এই বীক্ষণ-কাচটী ঈশ্বরের অপূৰ্ণ দান তাহা চোখে ছানি পড়িলে বিশেষভাবে বোঝা যায়। ছানি (Cataract) পড়িলে বীক্ষণ-কাচটী ধীরে ধীরে অস্বচ্ছভাবাপন্ন হয় ও ইহার ভিতর দিয়া আর কোন আলোক-রশ্মি প্রবেশলাভ করিতে পারে না ও ক্রমশঃ দৃষ্টিশক্তি হান করিয়া দেয়। এতদনুসারে অনুপ্রয়োগ দ্বারা বীক্ষণ-কাচটীকে নিষ্ক্রামণ করণান্তর বাহির হইতে একটি চশ্মা (Lens) পরাইয়া দিয়া থাকি। এই বাহিরের Lens বা কাচ কতক পরিমাণে আমাদের চক্ষুর ভিতরকার কাচের কার্য্য

করিয়া থাকে। এইখানেই মানুষের কাচ ও ঈশ্বরের কাচের কতকটা প্রভেদ তাহা বুঝা যায়। মানুষের সামান্য ক্ষমতা ঈশ্বরের অসীম ক্ষমতার কাছে কোথায় হারাইয়া যায় তাহার ইয়ত্তা নাই। পিচ্ছিল পটল সম্বন্ধে আমরা পূর্বে বলিয়াছি এখন তেজোবারি সম্বন্ধে কিছু বলিব।

Aqueous Humour (তেজোবারি)—
তেজোবারি আঁখিগারাক্রম ঝিল্লীদ্বারা দুই ভাগে বিভক্ত; সম্মুখ অংশকে পূর্ব-কোঠর (Anterior Chamber) ও পশ্চাদংশকে পশ্চিম-কোঠর (Posterior Chamber) বলে। পূর্ব-কোঠর অচ্ছাদ-পটল ও আঁখিগারার মধ্যে অবস্থিত। পশ্চিম-কোঠর আঁখিগারার পশ্চাতে এবং বীক্ষণ-কাচের কাপ-সুলের সম্মুখস্থ মাস্পেন্সটা বন্ধনীর মাঝখানে থাকে। তেজোবারি সর্বদা সমভাবে গভীর নহে। এমনকি সুস্থ শরীরেও ইহার গভীরতার প্রাচুর্য্য দেখা যায়। নিকটে দেখিবার সময়ও বৃদ্ধ লোকদের ইহা অগভীর। নিকট দৃষ্টিশালী (myopic) ব্যক্তিদের দূরদৃষ্টিশালী (Hypermetropic) ব্যক্তি অপেক্ষা অধিক গভীর।

নিম্নলিখিত কারণে চক্ষুর কণীনিকা কুণ্ডিত হয় :—

১। আলোক ২। নিকট বস্তু দর্শন ৩। চক্ষুর আভ্যন্তরিক ঘূর্ণন ৪। মস্তিষ্কে রক্তাধিক্য ৫। নিদ্রা বিশেষতঃ গভীর নিদ্রা ৬। মর্ফিয়া, নিকোটিন, পিলোকাপিন, এসেরিন্ ওষধগুলি দ্বারা।

নিম্নলিখিত কারণে চক্ষুর কণীনিকা প্রসারিত হয় :—

১। অন্ধকার ২। দূরবস্তু দর্শন ৩। অত্যন্ত বেদনা ৪। শ্বাসকৃচ্ছতা ৫। এটোপিন, হায়ো-সিয়ামিন, ডাটুরিন, স্ট্রীকনি, ক্যারাবী ও অতিরিক্ত কুইনাইন দ্বারা।

এইখানে উপরের চিত্র সাহায্যে যাহা আলোচনা করিয়াছি তাহা বুঝাইতে চেষ্টা করিলাম।

প্রথম বা বহিরাবরণ। সম্মুখ পঞ্চদশ অচ্ছেদ-পটল এবং পশ্চাদংশ চতুর্থ পঞ্চদশ শ্বেতমণ্ডল দিয়া গঠিত।

দ্বিতীয় বা মধ্যাবরণ যাহা ইউভিয়া (uvula) নামে অভিহিত—গাংখিতারা, কেশরপটল ও কৃষ্ণ-মণ্ডল দ্বারা গঠিত। তৃতীয় বা ভিতরাবরণ—মুকুরিকা। এই আবরণত্রয় বাতীত আমরা আর কি কি দেখিতে পাই। (৪) 'দীক্ষণ কাচ' নামক উজ্জ্বল ঘন কাচ সদৃশ একটি স্বচ্ছ পদার্থ দেখিতে পাই যাহা অক্ষিগোলককে দুই ভাগে বিভক্ত করিয়াছে, (১) ক্ষুদ্র সম্মুখাংশ যাহাতে লবণাক্ত অথচ নির্মূল জরীয় পদার্থ—'তেজোবারি' আছে এবং (২) বৃহৎ পশ্চাদংশ যাহাতে আঠার মত নির্মূল ও ঘন রসের স্থায় পদার্থ—'পিচ্ছিল পটল' আছে। (৫) দীক্ষণ-কাচের সম্মুখ অংশিতারার মধ্যস্থলস্থিত ক্ষুদ্র ছিদ্র যাহা 'কলীনিকা' নামে অভিহিত দেখিতে পাই। (৬) 'দৃষ্টিগ্রাহী স্নায়ু' যাহা অক্ষিগোলকের ভিতর প্রবেশ করে ও বিস্তৃতি লাভ করিয়া 'মুকুরিকায়' পরিণত হয়। (৭) সর্বোপরি ও সর্বসম্মুখে অচ্ছেদ-পটলের উপর দিয়া চোখের দুইটি পাতার ভিতর বাহিয়া এবং অক্ষিগোলকের শ্বেতমণ্ডল আবরণের বহির্ভাগ আবৃত করিয়া সংযোগ-ত্বক বর্তমান রহিয়াছে। সংযোগত্বক ও তাহার প্রদাহ সম্বন্ধে কিছু বলিবার পূর্বের 'দৃষ্টি ক্রিয়া' ক্রিয় সম্পন্ন হয় তৎসম্বন্ধে কিছু বলা আবশ্যিক। সাধারণতঃ আমাদের ধারণা যে চক্ষু দিয়াই আমরা দৃষ্টিক্রিয়া সম্পন্ন করিয়া থাকি; কিন্তু প্রকৃতপক্ষে মস্তিষ্ক সাহায্য ব্যতিরেকে আমরা আদৌ দৃষ্টিক্রিয়া

সম্পাদন করিতে পারি না। আলোক সাহায্যে বহির্ভাগের বস্তু মনুষ্যের যে চিত্র দীক্ষণ-কাচ ও পিচ্ছিল-পটলের মধ্য দিয়া মুকুরিকায় প্রতিবিম্বিত হয় তাহা দৃষ্টিগ্রাহী স্নায়ু বা দ্বিতীয় নাগজিক স্নায়ু মস্তিষ্কে দৃষ্টিকেন্দ্রে লইয়া যাওয়ার আমাদের প্রকৃত দর্শন ঘটে; সুতরাং কার্যতঃ মস্তিষ্কই প্রত্যেক রূপের দ্রষ্টা ক্ষুদ্র কোল তাহার উপরক্ষ। চক্ষুর মধ্য ইহাতে বপের সংজ্ঞা মস্তিষ্কের ভিতর বহন করিতে এক সেকেন্ডের অনেক কম সময় লাগে।

সংযোগ ত্বক (Conjunctiva)

ইহা একটি শৈথিল্য ঝিল্লি বাহা চক্ষু পত্রাবলীর ভিতরদিকে ও প্রান্তভাগে সংলগ্ন থাকে। পত্রাবলী হইতে ইহা প্রত্যাবৃত্ত হইয়া অচ্ছেদপটল ও শ্বেতমণ্ডলের সংযোগস্থলে (limbus) অচ্ছেদ-পটলের সম্মুখস্থ এপিথেলিয়াম (anterior epithelium) সহিত একীভূত হইয়া যায়। সংযোগ-ত্বক সাধারণতঃ দুইভাগে বিভক্তঃ—পত্রাবলী সম্বন্ধীয় (palpebral) এবং অক্ষিগোলক সম্বন্ধীয় (ocular)। পত্রাবলী সংলগ্ন হইয়া প্রত্যাবৃত্ত পূর্বক যখন অক্ষিগোলকের উপর আসিয়া পড়ে তখন palpebral হইতে ocular নাম গ্রহণ করিয়া থাকে।

সংযোগত্বকের প্রদাহ—Conjunctivitis—ইহা রোগের অস্বাস্থ্যযায়ী বিভিন্ন প্রকারের। এক প্রকারের প্রদাহ হইতে দেখা যায় যাহা রোগজনিত নহে—ইহা কোন উত্তেজক দ্রব্যের আঘাতে যেমন ধূলা, বালি, ধোঁয়া, শীত বা বায়ু, লবণাক্ত তল, বিজলী আলো বা বরফ হইতে উৎপন্ন হয়। ইহা hyperæmia বলিয়া পরিচিত ও Conjunctivitis এর সহিত ইহার পার্থক্য এই যে অক্ষিগোলকস্থ সংযোগ-

ত্বকের বাহিরের অংশ বেশী রক্তবর্ণ হয় ও সেরূপ প্রদাহতে পিঁচুটি পড়ে না। যে সব চক্ষুতে জোর করিয়া দেখিতে হয় অর্থাৎ চশমার দরকার সাহেও যেখানে চশমা ব্যবহার করা হয় না বা যাহারা অনেকদিন যাবৎ সূরা সেবন করিয়া আসিতেছে কিম্বা বাত রোগে অনেকদিন ধরিয়া ভুগিতেছে তাহাদেরও এইরূপ রক্তবর্ণ চক্ষু (blood shot eyes) দেখিতে পাওয়া যায়।

এক্ষণে আমরা ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় প্রদাহ সম্বন্ধে কিছু বলিব—

১। সাধারণ প্রদাহ (simple conjunctivitis) — চোখ কঁকর করে, জল পড়ে, উদ্ভাপ বোধ হয়, পাতাগুলি ভারি ভারি বোধ করে, আলোর দিকে চাইতে কষ্ট হয়, পাতাগুলি জুড়িয়া যায়, চক্ষু লাল হয়, সামান্য ফুলিয়া উঠে ও চক্ষু চুলকায়। পাতার ভিতরদিক লাল ও খসখসে হয়। অক্ষিগোলকের শ্বেত অংশের শিরাগুলি লাল হয়। ইহাতে বেদনা বা দৃষ্টির ব্যাঘাত হয় না ও প্রায় এক সপ্তাহের মধ্যে আরোগ্য হয়।

২। শ্লেষ্মিক প্রদাহ (catarrhal conjunctivitis) — ইহাতে প্রায় দুই চক্ষু আক্রান্ত হয় ও ইহার প্রাচুর্য্য বসন্তকালেই অধিক দেখা যায়। ইহাতে সাধারণ প্রদাহের লক্ষণগুলি অধিক পরিমাণে থাকে ও যন্ত্রণা অধিক হয় এবং আলোর দিকে আঁদোঁ দৃষ্টি চলে না। সমস্ত চক্ষুটা রক্তবর্ণ, ক্ষীত এবং ঈষৎ বেগুনি আভাযুক্ত হয়। প্রথমে চক্ষু হইতে আঠার মত চট্‌চটে শিকনির স্থায় (mucus) জলীয় পদার্থ নির্গত হয় ও পরে খুব অধিক পরিমাণে লিম্ফ (lymph) বা ঘন পুঁজ বাহির হয়। কখন কখন পত্রাবলী এত ক্ষীত হয় যে চোখ খোলা

অসম্ভব হইয়া পড়ে। ইহা সচরাচর হাম বা ইনফ্লুয়েঞ্জাবিটি ও ইহাতে দৃষ্টির পরিবর্তন খুব কমই ঘটে। ইহা যখন পুরাতন আকার ধারণ করে (chronic) তখন বিশেষ কোন লক্ষণ পাওয়া যায় না। চক্ষু দুইটা খুব আক্রান্ত ও উদ্বেজিত মনে হয় বিশেষতঃ প্রাস্তভাগে খুব বেশী জল পড়ে না কিন্তু অল্প পরিমাণে যে জল পড়ে তাহা শুষ্ক হইয়া পিঁচুটির স্থায় চক্ষুর কোনে ও চক্ষুর পক্ষান্তরে লাগিয়া থাকে। সচ প্রদাহের লক্ষণগুলি কমবেশী পরিমাণে বর্তমান থাকিতে দেখা যায়। জীবাণু-বিটিত প্রদাহ বাতীত অক্ষিগোলক যদি রশ্মিভঙ্গ জনিত দোষযুক্ত (errors of refraction) হয় যেমন লম্বদৃষ্টিসম্পন্ন (hypermetropic) ও astigmatic কিম্বা সমাকরণে দৃষ্টিশক্তিহীনতার (faulty accommodation) যেমন বৃদ্ধবয়সে (Presbyopia) দেখিতে পাওয়া যায় কিম্বা কোন রোগ সংক্রান্ত হইলে যেমন বাত বা তলপিত্তাধিকার ইত্যাদি ব্যাপারে সংযোগত্বকের প্রদাহ হইতে দেখা যায়। ইহা নাকের বা নাসাশ্রবাহিকা নালীর রোগ হইতেও হয় এবং অতিরিক্ত ঔষধ যেমন Eserine বা Atropine চোখে প্রয়োগ করিলেও হইয়া থাকে।

৩। পুঁজ সংযুক্ত প্রদাহ (Purulent Conjunctivitis) — ইহা সংক্রামক ও প্রায় দুই চক্ষুতেই আক্রমণ করে। চক্ষুর শ্বেত অংশ অতিশয় লাল হয় ও ফুলিয়া উঠে। বালি পড়ার স্থায় কর্করানি, পিঁচুটি পড়া, পাতা লাল ও ভারি হওয়া এবং পাতা ফুলিয়া উঠে। এই রোগীকে পৃথক ভাবে রাখা দরকার নচেৎ ইহা অপরের মধ্যে সংক্রামিত হইতে দেখা যায়।

৪। পত্রাবলীর দানায়ুক্ত প্রদাহ (Follicular Conjunctivitis)—ইহা ছোঁয়াচে নহে ; ইহাতে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ধূসর বর্ণের দানা নিম্নকার পাতার ভিতর দিকে হইতে দেখা যায়। কখনও উপরের পাতার ভিতরেও হইয়া থাকে। সাধারণতঃ বালকবালিকাদের এই রোগ হয় ও বিশ বৎসরের পর বড় একটা দেখা যায় না। একস্থানে অধিক সংখ্যক বালকবালিকা একত্রে থাকতে এই রোগ হয়—যেমন ছাত্রাবাস ইত্যাদি। ইহার লক্ষণ একটুতেই চক্ষু ক্লান্ত হওয়া ও বেশী লেখা পড়ার পর পাতাগুলি ভারি বোধ হওয়া, চোখে জলপড়া এবং আলোর দিকে চাইতে না পারা। এই দানাগুলি নানা রকমের আকৃতি বিশিষ্ট ও পৃথক পৃথক ভাবে পাতার কিনারার সঙ্গে সমরেখানুযায়ী শ্রেণীবদ্ধভাবে সজ্জিত থাকে। ইহার কারণ অজ্ঞাত ও বিশেষ কষ্টদায়ক ; মাসাধিক ধরিয়া এমনকি বৎসরাধিও ইহা পীড়া দায়ক হইতে দেখা গিয়াছে।

৫। পত্রাবলীর পুরাতন দানায়ুক্ত প্রদাহ (Granular lids বা Trachoma)—ইহাতেও ছোট ছোট দানা হয় ও খুব স্থায়ী হয় এবং সহজে আরোগ্য হয় না। ইহা অতি সংক্রামক। Follicularএ চোখের নিচেকার পাতার ভিতরদিকে দানাগুলি সচরাচর হইয়া থাকে, ইহাতে উপরকার পাতার ভিতর দিকে দানাগুলি হইয়া থাকে। রোগীর গামছা, তোয়ালে বা কাপড় চোপড় ইহা সংক্রামিত হইয়া থাকে। এই রোগ বিজ্ঞানলের ছাত্র, কারখানার মজুর ও অস্বাস্থ্যকর স্থানের অধিবাসীদের মধ্যে প্রায়ই দেখা যায়। ইহার বিশেষত্ব এই যে ইহা একবার সারিয়া গিয়াও পুনরায় হয় এবং বারম্বার আক্রমণের ফলে দানার

বর্ষণে কর্ণিয়ার প্রদাহ উপস্থাপিত করে ; ক্রমে সেখানে ক্ষত হইতে দেখা যায় ও কর্ণিয়া ধোলা হইয়া যায় ও সরের জায় একটা পর্দা পড়ে। ক্রমশঃ দৃষ্টি কমিয়া যায় ও অনেকে অন্ধ হইয়া যায়। ক্ষত হইয়া কর্ণিয়া ধোলা হওয়া ও সরের ন্যায় পর্দা পড়াকে পানাস্ (Pannus) বলে।

৬। অক্ষিগোলক সংযোগস্থলের দানায়ুক্ত প্রদাহ (Phlyctenular Conjunctivitis)—অক্ষিগোলক সম্বন্ধীয় সংযোগস্থলে (Ocular conjunctiva) একটা কিম্বা ২৩টা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দানা হইতে দেখা যায় ও অল্প সীমাবদ্ধ প্রদাহ দানাগুলিকে ঘিরিয়া থাকে। দানাগুলি সারিয়া যাইবার সঙ্গে সঙ্গে প্রদাহ পরিষ্কার হইতে দেখা যায়। যদিও ইহার সম্যক কারণ নির্দ্ধারিত হয় নাই তথাপি দেখা যায় যে খাও সম্বন্ধীয় গোলমাল হইতে এবং হাম, ছপিং কাশি ও এডিনয়ড্‌স (adenoids) ইত্যাদি রোগে ভুগিতেছে—এইরূপ বালকবালিকাদের মধ্যে সচরাচর এইরূপ চক্ষুরোগ হয়। সাধারণ প্রদাহের লক্ষণও ২১ দানা বাহা ধূসর বলা হইয়াছে ইহা বাতীত আর কিছু চিহ্ন পাওয়া যায় না।

৭। প্রমেহ ঘটিত প্রদাহ (Gonorrhœal Conjunctivitis)—ইহা অতি ভয়ানক রোগ ও ইহার দ্বারা চক্ষু নষ্ট হইয়া যায়। এই রোগে সন্তোজাত শিশুও জন্মান্ত হইয়া জন্মে। ইহা জন্মগ্রহণের প্রায় তৃতীয় দিবস হইতে দশম দিবসের মধ্যে দেখা দেয় এবং পিতামাতার প্রমেহ হইতে শিশুর চক্ষু আক্রান্ত হয়। মাতৃগোনি গহ্বরের এই বিষ শিশুর চক্ষুকে আক্রমণ করিতে পারে কিম্বা প্রসব কালীন ইহা আক্রান্ত হয়। ইহা প্রায় দুই চক্ষুকেই আক্রমণ করে ও প্রথম হইতে রীতিমত চিকিৎসা

না করিলে কর্ণিয়ার ক্ষীতি হয় বা অঁখিতারার প্রদাহ হয় বা ছানি পড়ে কিম্বা সমস্ত অক্ষিগোলকের প্রদাহ (Panophthalmitis) হইয়া চক্ষু নষ্ট হইয়া যায়।

বয়স্কদিগেরও ঐরূপ প্রদাহ অধিকাংশস্থলে প্রমেহকারী জীবাণুদ্বারা সংঘটিত হয় ও কয়েক ঘণ্টা হইতে তিন দিনের মধ্যে পুঁষ হইতে দেখা যায়। এক্ষেত্রে প্রায় একটা চক্ষু আক্রান্ত হয় কিন্তু অসাব-ধানভাবশতঃ আর একটা চক্ষুও ও আক্রান্ত হইতে পারে যদি কোনও কৃত্রিম উপায়ে তাহা রক্ষা না করা হয়। প্রথমে সাধারণ প্রদাহের লক্ষণগুলি দেখা যায়; পরে পুঁষ দেখা দেয়, পাতাগুলি অধিকতর ফুলে ও তাহাদিগকে খোলা যায় না। বলপূর্বক খুলিতে গিয়া চক্ষু গুলিয়া নষ্ট হইতে দেখা যায়। যথামত চিকিৎসা করিলে দুই সপ্তাহ মধ্যে সারিয়া যায় নচেৎ কর্ণিয়ার পার্শ্বে ঘা হয় এবং এত গভীর হয় যে কর্ণিয়া ছিন্ন হইয়া ভিতরকার অঁখিতারা বাহির হইয়া পড়ে—(Prolapse of Iris); বাহির হইবার দরুণ ইহা বিমুক্ত হইয়া উঠে ও সমস্ত অক্ষিগোলকের প্রদাহ হইয়া চক্ষু নষ্ট হইয়া যায়।

৮। সংযোগহকের বাসন্তিক প্রদাহ (Spring Conjunctivitis বা Vernal Conjunctivitis) বালকবালিকাদের মধ্যে এ জাতীয় প্রদাহ দেখিতে পাওয়া যায় এবং মধ্যে মধ্যে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, কখনও বা বেশ হ্রাস প্রাপ্ত হয়—এই ভাবে বহু বৎসরানধি কষ্টপ্রদ হইয়া থাকে। শীতকালে ও গ্রীষ্মকালে সারিয়া গিয়া আবার বসন্তের প্রারম্ভে দেখা দেয় বলিয়া ইহাকে বাসন্তিক প্রদাহ বা Spring Catarrh বলা হয়। Granular lidsএর দানাগুলি অপেক্ষা

ইহার দানাগুলি বৃহত্তর এবং নিম্নস্থ পাতায় দেখিতে পাওয়া যায় না। Granular lidsএ যেমন কর্ণিয়ার উপর সরের ন্যায় পর্দা পড়ে ও খোলা হইয়া যায় ইহাতে সেরূপ কিছু হয় না। এই দানা-গুলির উপরকার ও কর্ণিয়ার স্কেরোটিকের সন্ধি-স্থলের (limbus) উপরকার সংযোগহক ঈষৎ নীল শ্বেত (bluish-white) আভা ধারণ করে। বাসন্তিক প্রদাহ ব্যতীত এরূপ আভা আর কোথাও দেখা যায় না।

Pinguecula—ত্রিশ বৎসরের উর্দ্ধ বয়স্কদের প্রায়ই কর্ণিয়ার ভিতর দিকে অর্থাৎ নাকের দিকে অথবা কর্ণিয়ার বহির্ভাগে অর্থাৎ রঙের দিকে সংযোগহক মুড়িয়া একটা পীতবৎ এর পর্দা প্রস্তুত করে। চোখের পাতাগুলি অনবরতঃ খোলাতে ও বন্ধ করাতে এইরূপ সংযোগহক মুড়িয়া যায় ও Pingueculae সৃষ্টি করে।

সংযোগহকের পক্ষাকৃতি বৃদ্ধি (Pterygium) প্রবল বায়ু, ধূলা, ধূম ইত্যাদি চক্ষুতে লাগিয়া উদ্ভেজনা আনয়ন পূর্বক যে সামান্য প্রদাহ উপস্থিত করে তাহা হইতে এই পক্ষাকৃতি বৃদ্ধি আস্তে আস্তে বড়িয়া থাকে। চক্ষুর শ্বেতমণ্ডলের উপর আরম্ভ হইয়া ক্রমশঃ অচ্ছাদপটল অবধি বিস্তৃত হয়। ইহা প্রথমে মাংস বৃদ্ধির মত দেখায় এবং একদিক হইতে আরম্ভ হয় ও ক্রমশঃ ত্রিকোণাকার ধারণ করে। গোড়া, চক্ষুর বাহির দিকে এবং চুড়া অচ্ছাদপটলের দিকে অবস্থিত। ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইয়া ইহা অচ্ছাদ-পটলকে ঢাকিয়া ফেলিতে পারে ও দৃষ্টি শক্তি হ্রাস করে। চক্ষু সংরক্ষণ চশমা দ্বারা চক্ষুকে রক্ষা করাই ইহার প্রতিষেধ। অচ্ছাদপটল আক্রমণ করিলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক দ্বারা অস্ত্রোপচার করা আবশ্যিক।

সংযোগত্বকের শুষ্কতা (xerosis)—অনবরতঃ চক্ষু খোলা থাকার দরুণ ও বন্ধ করিতে না পারিলে যেমন Entropion রোগে (পাতায় টান পড়িয়া খুলিয়া থাকে এবং চক্ষু বন্ধ করিলেও পাতা ঠিক স্থানে আইসে না) বা Lagophthalmos হইলে (সপ্তম স্নায়ুর রোগে অবিকুলারিস্ পেশীর অক্ষমতায় চক্ষু বন্ধ করিলেও সম্পূর্ণ বন্ধ হয় না); দানায়ুক্ত প্রদাহে (trachoma) বা সংযোগত্বকের পোড়া বা বলসান হইতে অথবা ছেলেদের দূষিত পোটো রোগে বা অথ কোন জাতীয় ক্ষয় রোগে যেমন tubercular meningitis বা keratomalacia হইতে। এই সব কারণে সংযোগত্বক অতিরিক্ত শুষ্ক হয় ও সম্পূর্ণ শুধাইয়া যায় এবং তাহাতে ক্ষেত না ধুসর রংএর ছোপ পড়ে। এ শুষ্কতা অশ্রুতেও নষ্ট হয় না বা কোন রকম অশ্রুতে আর্দ্রতা আনিতে দেখা যায় না ও ক্রমশঃ চামড়ার মত শক্ত হইয়া পন্ন হয়। ইহাতে চক্ষুর জলের ক্ষরণ কম হইয়া যায়; ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গ্রন্থিসকল যাহারা এই রস ক্ষরণ করে তাহাদের অকর্মণ্যতায় এইরূপ হয়। চক্ষুর ভিতর খসখসে হয়, কর্কর করে, চক্ষু প্রায়ই লাল হয় ও প্রদাহযুক্ত হয় ও খুব রগড়াইবার ইচ্ছা হয়। এই অবস্থা পুষ্টির অভাব হইতে হয় (deficiency diseases).

সংযোগত্বকের আঘাত (Injuries of conjunctiva)—(১) বাহিরের বস্তু যেমন ধূলা, নালি, কয়লার গুঁড়া, লোহার কুচি, ইটের গুঁড়া প্রভৃতি চক্ষুর ভিতর পড়িতে পারে এবং বেশী ভিতরে গিয়া যদি আবদ্ধ না হয় তবে অশ্রুতে দ্রব হইয়া বাহির হইয়া যায়। চক্ষু উঠার যে যে লক্ষণ সেই সেই লক্ষণ হয়।

(২) কোন যন্ত্রাদির দ্বারা ছিন্ন সংযোগত্বক আপনা আপনি সারিয়া যায় যদি ক্ষত তল্ল হয় নচেৎ সেমসাই করিতে হয়।

(৩) পোড়া বা বলসান—চূণ, গরমজল, গলিত খাতু, এ্যাসিড বা ক্ষার জাতীয় (alkalies) বস্তু দ্বারা এইরূপ হয় এবং তৎক্ষণাৎ তাহা যত্ন সহকারে চিকিৎসা না করিলে নানারূপ বিপত্তি হইতে পারে।

সংযোগত্বক সম্বন্ধে যাহা বলিবার একরকম বলা হইয়াছে—একণে চক্ষুর পল্লব বা পত্রাবলী সম্বন্ধে কিছু বলিব (Eyelid)। এই সঙ্গে প্রকৃতিগত কারণে চক্ষুর যে সমস্ত রোগ হয় তৎসম্বন্ধে কিছু আলোচনা করা গেল।

প্রথর আলোক—প্রথর সূর্যালোক বা সূর্য্যরশ্মি প্রতিফলিত আলোক চক্ষুতে যাহাতে না লাগে তৎজগু ধুঁয়ারংয়ের চশমা ব্যবহার করা আবশ্যিক (Eye-preserver)। এইরূপ প্রথর আলোকে চক্ষু হইতে জল পড়ে, লাল হয়, চক্ষুর পাতার ভিতর ছোট সাঙু-দানার মত দানা জন্মায় দৃষ্টি কমিয়া যায় ও চক্ষুতে বেদনা হয়। মরুদেশে ও তুমারাবৃত স্থানে সূর্য্য-রশ্মি অধিকতর ভাবে প্রতিফলিত হইয়া সেখানকার অধিবাসীদিগের প্রায়ই চক্ষু রোগ ও দানাসংযুক্ত প্রদাহ দেখিতে পাওয়া যায়। রাজপুতানা ও পশ্চিম প্রদেশগুলিতে অতিরিক্ত গরমের জগু চক্ষু রোগীর সংখ্যা অনেক বেশী।

সূর্য্য গ্রহণ—খালি চোখে সূর্য্যের দিকে তাকাইলে বা সূর্য্যগ্রহণ দেখিলে, রশ্মিসকল কেন্দ্রায়িত (focussed) হইয়া মুকুরিকায় পড়ে ও অধিকক্ষণ তাকাইবার ফলে মুকুরিকার কেন্দ্রায়িত স্থানটা পুড়িয়া যায় ও দৃষ্টি শক্তির হানি করে।

শৈত্য—যে রূপ উত্তাপে চক্ষু প্রদাহ হয়, সেইরূপ

ঠাণ্ডা লাগিয়া চক্ষু হ্রস্বল, লাল এবং জলযুক্ত হয় ও দৃষ্টির বাধাত ঘটে; চক্ষুর আবরণগুলি কোমল স্নাত্তরং উত্তাপে বা শৈত্যে সমভাবে পীড়িত হইয়া থাকে।

প্রাণ বায়ু—প্রাণ বায়ু প্রাচ্য চক্ষু লাগিলে যেমন মোটর গাড়ী রেলগাড়ী প্রভৃতি চড়া—চক্ষু প্রদাহ হইয়া থাকে।

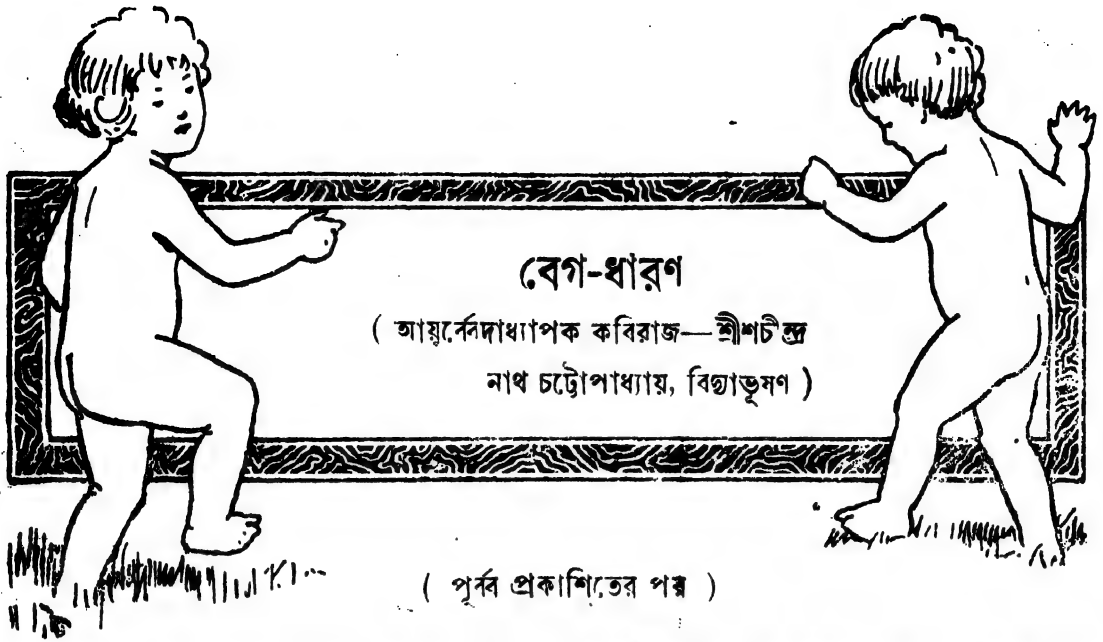
ধাতু বা শস্ত্রাদির কণা—চক্ষুতে লাগিয়া আঁচড় লাগে ও প্রদাহ উৎপন্ন করে; সেইজন্য ধান্যাদি ঝাড়িবার সময় একটা চক্ষুরক্ষক রঙ্গীন চশমা ব্যবহার করা দরকার। চক্ষুতে শস্ত্রাদি পড়িলে তাহা তুলিয়া ফেলা দরকার। স্তন্যপায়ী শিশু সময় সময় প্রসূতির চক্ষু আঁচড়াইয়া তাহাতে বেদনা,

জলপড়া ও আলো সহ্য করিতে না পারার অবস্থা করিয়া দেয় ও চক্ষুর প্রদাহে যে যে লক্ষণ তাহা ক্রমশঃ দেখা দেয়।

চক্ষু হইতে জলপড়া—ইহা অনেক সময় স্নাত্ত-বিক; বাতাস, আলো, ঠাণ্ডা বা গরম লাগিলে চক্ষু হইতে জল পড়িয়া থাকে ও তাহা সংযোগস্থকের প্রদাহ জন্য হয়। এই জল অশ্রুবহা নালী দিয়া সম্পূর্ণ নির্গত না হইয়া গণ্ডদেশের উপর দিয়া বহিয়া যায়। অতিরিক্ত জল পড়িলে সত্ত্ব সত্ত্ব প্রতিকারের ব্যবস্থা করা দরকার নচেৎ অশ্রুবহা নালীর প্রদাহ উপস্থিত হইয়া এই পথ বন্ধ হইয়া যায় ও ফলে নেত্রনালী বন্ধ জনিত স্ফোটক হয় (Lachrymal Abcess.)

মনে রাখিলেন

বান্ধলার জন্য অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।
চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।



(৪) শুক্র—আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে শুক্রের বেগ-ধারণ নিষিদ্ধ হইলেও এরূপ বৃত্তিতে হইবে না যে, কাম-প্রবৃত্তি উপস্থিত হইলেই তাহার চরিতার্থ করিতে হইবে। আহার, স্বপ্ন ও ব্রহ্মচর্যা এই তিনটীকে শরীরের উপস্থাপন বলা হইয়াছে। ব্রহ্মচর্যা অর্থাৎ শুক্র-রক্ষাই শরীর রক্ষণে অচ্য প্রকার স্ত্র-স্বরূপ। ধর্ম্য শাস্ত্রেও ‘মরণং বিন্দুপাতেন’ কিংবা ‘ব্রহ্মচর্যা প্রতিষ্ঠানাং বীৰ্য্যলাভঃ’ এইরূপ বলা হইয়াছে। স্মৃতি-শাস্ত্রে সম্ভান উৎপাদনের জন্য শুক্র ত্যাগের বিধান আছে। ‘ঋতৌ ভার্য্যাং উপেয়াৎ’। ঋতু-কালে সম্ভান উৎপাদনের নিমিত্ত একদিন মাত্র সহবাসের বিধান আছে। যদি সে ঋতুতে স্ত্রীর গর্ভ সঞ্চার হয় তাহা হইলে ঐখানেই ব্যাপার চুকিয়া গেল। নতুবা প্রতি ঋতুতে একবার করিয়া গর্ভ-জননার্থ (কাম-প্রবৃত্তি চরিতার্থের নিমিত্ত নহে) সহবাসের ব্যবস্থা আছে। আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে এবং হিন্দুর অগাধ্য শাস্ত্রে সর্বত্র ইন্দ্রিয় চরিতার্থ নিষিদ্ধ হইয়াছে। তবে সকলের প্রকৃতি সমান নহে। কেহ কেহ অতিমাত্রায় কামুক থাকিতে পারে। তাহাদের

সহজেই কামের উত্তেজনা আইসে। সেই সময় যদি সহবাস করিতে না পায় এবং প্রবৃত্তি যদি প্রবল হয় তাহা হইলে শুক্র আপনা হইতে বাহির হইয়া যায়। কিন্তু যদি কোন লোকের শুক্র বহির্গত না হয় অথচ প্রবৃত্তি দমন করিবার সমর্থ্য না থাকে কিংবা যদি কেহ এমন কোন বীৰ্য্যাস্তম্বক ঔষধ সেবন করে যাহাতে শুক্র বহির্গত না হয় এইরূপ অবস্থাকে শুক্রবেগ-ধারণ কহে। এই অবস্থা ঘটিলে লিঙ্গ ও কোষে বেদনা, শূল, গা-হাত-পা কামড়ানি, হৃদয়ে বেদনা ও মূত্রের বিকৃতি (যন্ত্রণার সহিত অল্প অল্প প্রবৃত্তি) উপস্থিত হয় এবং সহবাস স্পৃহা বলবতী থাকে।

চিকিৎসা—লিঙ্গ, কোষ ও বস্তিদেহে বাতস্র তৈলের অভাঙ্গ, রোগীকে ঐষতুম্ব জলের টবে বসান উচিত, কুঙ্কট-মাংস ও দুগ্ধ সেবন এক্ষেত্রে উপকারী। এই অবস্থায় সহবাসও হিতকর।

(৫) বমন—বমন বলিতে উদরস্থ দ্রব্যের মুখমার্গে বাহিরাগমন বুঝায়। ইহা কোন রোগের লক্ষণরূপে প্রকাশ পায়। কখনও কখনও মনের প্রতি দ্রব্য দর্শন কিংবা মক্ষিকা প্রভৃতি বমন-কারক দ্রব্য উদরস্থ

হইলে বমন হয়। রোগের উপজীবরূপে যেখানে বমি হয় সেখানে বমন-নিবারক চিকিৎসা করিতে হইবে। বীভৎস দর্শন জন্ম কিংবা বমন-কারক দ্রব্য সেখানে যেখানে বমি হয় সেইখানেই বমন নিরোধ করা উচিত নহে। পরন্তু যেখানে পিত্ত শ্লেষ্মা প্রভৃতি কোষ্ঠে সঞ্চিত হইয়া বমন বেগ-উৎপাদন করে সেখানে যাহাতে দুগ্ধিত পিত্ত শ্লেষ্মাদি কোষ্ঠে সঞ্চিত হইতে না পারে তৎপক্ষে যেমন চিকিৎসার আবশ্যক অশুদ্ধিকে সঞ্চিত পিত্ত শ্লেষ্মা যাহাতে বহির হইয়া যায় তাহার সহায়তা করা উচিত। সেখানে বমনে বাধা দেওয়া উচিত নহে। কিন্তু রোগীর যদি বমন-বেগ অধিক হয় এবং রোগী দুর্বল হইয়া পড়ে তাহা হইলে বমন রোধ করিতেই হইবে। নিষিদ্ধস্থলে বমন বেগ রোধ করিলে পাকস্থলীর একপ্রকার কুঠা উপস্থিত হয় তাহাতে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটে। পেট ভার হইয়া থাকে এবং মর্কবদা বিবমিমা ও প্রাণেক (মুখ দিয়া জল উঠা) বিদ্যমান থাকে। একরূপ অবস্থায় রোগীকে বমন করান এবং বিরোচন ঔষধ প্রয়োগ করা কর্তব্য।

(৬) হাঁচি—হাঁচির বেগ ধারণ করিলে ঘাড়ের স্কন্ধতা, শিরঃশূল, আধকপালে মাথাধরা এবং জ্ঞানেন্দ্রিয়ের দুর্বলতা উপস্থিত হয়। একরূপ ক্ষেত্রে মস্তকে তৈল নাথান, স্বেদ দেওয়া, ধূমপান, নস্ত গ্রহণ এবং আহারের অব্যবহিত পরেই স্নাত পান হিতকর।

(৭) উদগার—উদগারের বেগ ধারণ করিলে হিক্কা, কাস, অরুচি, উদরের গুরুত্ব ও বেদনা, পেট ডাকা এবং বায়ুর অপ্রবৃত্তি উপস্থিত হয়। একরূপ অবস্থায় পেটে নিম্নোক্ত প্রভৃতি মালিশ করিয়া স্বেদ দেওয়া হিতকর এবং হিষ্টার্টিক চূর্ণ, বজ্রস্কার প্রভৃতি ঔষধ প্রযোজ্য।

(৮) হস্তা (হাই-উগা)—ইহার বেগ-ধারণ করিলে প্রকুপিত বায়ুর ব্যঞ্জন দেখা যায়। সেরূপ অবস্থায় বায়ুর চিকিৎসাই বিধেয়।

(৯) ক্ষুধা—ক্ষুধার বেগ-ধারণ করিলে তন্দ্রাভাব, গা-হাত-পা কামড়ানি, অরুচি, ভ্রম, দৃষ্টি-শক্তির অল্পতা উপস্থিত হয়। একরূপ ক্ষেত্রে স্নেহবহুল, উষ্ণ ও লঘু গুণ বিশিষ্ট অন্ন ভোজন বিধেয়।

(১০) পিপাসা—পিপাসার বেগ-ধারণ করিলে কণ্ঠ ও মুখ শুকাইয়া যায়। রোগী কানে কম শুনে এবং শ্বাস উপস্থিত হইতে পারে। শ্রম ও জ্বরে বেদনা উপস্থিত হয়। শরীরের জলীয়মাংশ যাহাতে পূর্ণ হয় তজ্জন্ম সরবতাদি পান করান উচিত।

(১১) অশ্রু—অশ্রুবেগ ধারণ জন্ম নাক দিয়া কফ স্রাব, চক্ষু ভার হওয়া, বৃকের ভিত্তর যন্ত্রণা ও অকচি উৎপন্ন হয়। নিদ্রা ও ঘনিষ্ট কথায় সান্দ্রনা ইহার চিকিৎসা।

(১২) নিদ্রা—নিদ্রা বেগ ধারণ জন্ম হাই উঠা, গা-হাত-পা কামড়ানি, মাথার যন্ত্রণা, নেত্রের গুরুত্ব ও শরীরের জড়তা উৎপন্ন হয়। একরূপ অবস্থায় নিদ্রা, গা-হাত-পা টেপান এবং দুগ্ধ রোগীকে পান করিতে দিতে হইবে।

(১৩) শ্রমজনিত শ্বাস—পরিশ্রম জন্ম যে দ্রুত শ্বাস ক্রিয়া চলিতে থাকে তাহাকে যদি রোধ করা যায় তাহা হইলে বৃকের ভিত্তর যন্ত্রণা এবং ভ্রান্তি উৎপন্ন হয়। বিশ্রাম ও বাতঙ্গ ক্রিয়া একরূপ অবস্থার প্রয়োজন এবং রোগীকে মাংস রস সেবন করান আবশ্যক।

এই ত্রয়োদশ প্রকার বেগ-ধারণের ফল এবং তাহার চিকিৎসা বর্ণিত হইল। কিন্তু এমন কতক-

গুলি বেগ আছে, যাহার বেগ-ধারণ করা উচিত। না করিলে শরীর ও মন বিকৃত হয়।

(১) সাহস, অর্থাৎ নিজের সামর্থ্যের অতিরিক্ত কর্ম সম্পাদনের চেষ্টা। ইহাতে উরঃক্ষত, যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগ উৎপন্ন হইতে পারে।

(২) লোভ, শোক, ভয়, ক্রোধ, দ্বেষ, মান, পরনিন্দা, নিলজ্জতা, বিষয়ে অতিরিক্ত আসক্তি, পরস্ব প্রাপ্তির লালসা এই সকল মানস-বেগ-ধারণ করা উচিত। এই সকল বেগ-ধারণ না করিলে নিজের ও অপরের মানসিক অশান্তির সৃষ্টি হয়।

(৩) পরস্ব, অর্থাৎ অপরের বাহাতে উদ্বেগ

জন্মায়, আবশ্যকাতিরিক্ত, সূচক, অর্থাৎ পরের অনিষ্ট-জনক, মিথ্যা ও অকালযুক্ত, অর্থাৎ যেখানে যাহা বলা উচিত নহে এবম্বিধ বাক্য-বেগ ধারণ করা উচিত।

(৪) যে সকল কার্য করিলে পরের পীড়ন হয় সেই সকল কার্য, অত্যধিক স্ত্রী-সম্ভোগ, চৌর্যা ও অবৈধ জীব-হত্যা এই সকল কায়িক বেগ-ধারণ করা উচিত।

বেগ-ধারণ বিষয়ে যে সকল বিষয় শাস্ত্রে নির্দিষ্ট হইয়াছে তাহার অনুসরণ করিলে ইহকালে শারীর ও মানস স্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া যায় এবং পর-কালেরও মঙ্গল হয়।

বান্ধালীর খাওয়ার দোষ-গুণ

লেখক—ডাক্তার শ্রীরমেশচন্দ্র রায়, এল্. এম্. এস্.

সকল দেশেই, জলবায়ু ও দেশের অবস্থানসম্মত, ও লোকের সহজ-সংস্কার বশে, খাওয়া নির্ণীত হয়। ব্যক্তির ও জাতির উপরে, খাওয়ার প্রভাব খুব বেশী। বান্ধালীর খাওয়া যে দেশ, কাল ও পাত্রোপযোগী ছিল, তাহার প্রমাণ, এক শতাব্দী পূর্বে, বান্ধালী পরিশ্রমী, হঠ, পুষ্ট ও দীর্ঘজীবী ছিল। কিন্তু বহু বৎসর, নানা রকম বিদেশীর সংঘর্ষে আসিয়া, খাওয়া সম্বন্ধেও শিক্ষিত বান্ধালী তাহার বৈশিষ্ট্য রক্ষা করিতে পারে নাই; তাহার ফলে দাঁড়াইয়াছে এই যে, শিক্ষিত ভদ্র বান্ধালীর চেয়ে, অপেক্ষাকৃত অশিক্ষিত ও গরীব বান্ধালীরা মোটা আঁছাটা

চাউল, যথেষ্ট পরিমাণে সছোসংগৃহীত শাকশজী খোসামুগ্ধ পাঁচমিশালী ডাইল, চিড়া, গুড়, নারিকেল প্রভৃতি খাইয়া, বেশ স্বাস্থ্য রাখিয়াছে। আর মোগলাই-ইংরেজী-খানা-বিলাসী, কলে-মাজা, ধবধবে চাউল, রোলার-মিলের ধবধবে ময়দা, অধিক-মসলা-যুক্ত অল্প-তরকারী, ও ময়রার দোকানের মিষ্টান্ন ভোজী হইয়া, মধ্যবিত্ত শিক্ষিত বান্ধালী দেহে ও মনে পঙ্গু হইয়া পড়িতেছে। চল্লিশ পঞ্চাশ বৎসর পূর্বেও প্রায় প্রত্যেক বান্ধালীর ঘরে গোলা ভরা খান, পুকুর ভরা জীবন্ত মাছ ও গোয়াল ভরা গাভী ছিল। এখন শিক্ষিতদের সহজ সংস্কার নষ্ট হইয়াছে

রুচির বিকার ঘটিয়াছে, দৈন্তের তাড়নায় খাড়াখাড়া
নির্ব্বাচনের শক্তি কমিয়াছে। জাতি হিসাবে,
বান্ধালীর কর্মশক্তি, মেধা ও আয়ঃ কমিয়াছে।
বিদেশীয়দের সভ্যতার সংঘর্ষে, আপনার বৈশিষ্ট্য
হারাইয়া, আফ্রিকা ও আমেরিকার কতিপয় দুর্ধর্ম
জাতি আজ প্রায় নিশ্চিহ্ন হইয়া আসিয়াছে ;
পকাস্তুরে, জাপানীরা খাড়া বদলাইয়া, দৈর্ঘ্যে কিছু
বাড়িয়াছে ও মেধা ও শক্তির যথেষ্ট পরিচয় দিতেছে।

বান্ধালীদের খাওয়ার দোষ :—

(১) ভাত।—কলে-মাজা, সিদ্ধ চাউলের ভাতের
ফেন গালিয়া খাওয়ায়, অনেকটা ভাইটামীন নষ্ট
হয়। বেশী পরিমাণে এই ভাত খাইয়া, তল ও
অজীর্ণ ব্যারাম, কোষ্ঠবদ্ধ, বহুমূত্র ও বেরি-বেরি হয়।

(২) ডাইল।—খোসা বাদ দেওয়া, সামান্য
পরিমাণে এক রকমের ডাল খাওয়া ও ডালে-প্রস্তুত
অল্প খাড়া তল খাওয়া হয়।

(৩) তরকারী—বাসি করিয়া, ভাজিয়া ও খোসা
বাদ দিয়া খাই। তাহা ছাড়া, আমরা তরকারী খুব
সামান্য মাত্রাই খাই।

(৪) মাছ—সামান্য মাত্রায় ও বাসি খাই।

(৫) দুধ—খুব কমই খাই এবং সময়ে সময়ে
ক্ষীর করিয়া খাই।

(৬) পাঁচি ঘি, মাখন—আজ বান্ধালীর নাগালের
বাহিরে।

(৭) ঘাঁতায় ভাজা “আটা” না খাইয়া, কলের
“ময়দা” ও দোলো চিনি ও গুড় না খাইয়া, বিলাতি
চিনি, মিছরী খাই।

আমাদের কর্তব্য কি ?

(১). কলে মাজা ও সিদ্ধ-চাউল, কলের ময়দা,
বিলাতি চিনি—একদম ভাইটামীন শূণ্য বলিয়া, ত্যজ্য।
তৎপরিবর্তে,—ফেন মুক্ত, ঢেঁকী ছাঁটা চাউল ও
ঘাঁতায় ভাজা আটা, দোলো-চিনি ও গুড় স্বাস্থ্যকর।

(২) ডাইল—প্রত্যহ, (খেসারী বাদে) পাঁচ-
মিশালী ; খোসাসুদ্ধ ও যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার্য।

(৩) তরকারী—টাটকা ও পরিমাণে প্রচুর
হওয়া চাই। খোসাসুদ্ধ রাঁধিয়া, চর্নগাশ্বে, ইচ্ছা
হইলে, সিটাটা ফেলিয়া দেওয়া যায়। চর্নগাকালে,
গিটার ভাইটামীন ও লবণাংশ উদরস্থ হয়।

(৪) মাছ, মাংস, ডিম—যথাসাধ্য টাটকা হওয়া
চাই।

(৫) দুধ।—নিরাগিমাশীদের পক্ষে প্রচুর এক-
বলকের দুধ প্রশস্ত। ঘৃত, মাখন, ননী, দৈ—সব-
গুলিই কিন্তু খাওয়াও ভাল। অর্থাভাবে, সর্ষের
তৈল, বাসি নারিকেল তৈল, ভেজিটেবল্ প্রডাক্ট—
ব্যবহার না করিয়া, সংসাহস দেখাইয়া টাটকা চর্নি
ব্যবহারে সফল পাওয়া যায়।

চোখের কথা

শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ, কবিভূষণ

স্বামে বালিগঞ্জ পার্ক ডা'নে এভিনিউ
নারায়ণানে—“লভ লজ” সুন্দর ভিউ,
বাড়ীর যেদিকে চা'বে—স্প্রিং ও গার্ডেন
প্রেমিকের মনে পড়ে এনক-আর্ডেন
বাড়িতে মিসেস্ কেহ, আনকোরা মিস্
এটিকেটে গুরু, কেহ শিক্ষা নবীস্,
ফ্যামেলি'র সবাকার চশ্মা চোখে
কতনা তারিফ করে পাড়ার লোকে,
একদিন কার্ড এলো কবি'র হাতে
রিকোয়েস্ট, খেতে হবে তাঁদের সাথে,
মিস্ নিলী দিয়েছিল এ'বার বি. এ.
রেজাল্ট আউট কিনা, ভোজ তা নিয়ে,
ডিনারেতে ছিল যত অসার খানা,
মেশু দেখে জুটু ছাড়া করিশু মানা,
খাওয়ার আলোচনা হ'লো সে-হ'লে
জারনোর 'পন্যাস দাঁড়ালো ফলে,
স্বাস্থ্যের কথা যত মিসেস্ শুনে
টী পাটিতে ডাকে রোজ স্পেশাল গুণে

খাতে দৃষ্টি নাই, তাই “দৃষ্টি রোগে”
কৃষ্টি ব্যাধি সৃষ্টি ক'রে সবাই ভোগে
“চক্ষু রোগ তত্ত্ব” শ্রুনে—মিষ্টার খুসী,
হু'বেলায় ভুরি ভোজ সেখায় ঠুসি,
একদা লিজার দিনে হইলে সুরোগ
মিস্ কহে, কেন হয় চক্ষুর রোগ ?
হাসিয়া কহিনু, ব'লি সটে কিছ
সর্কস হারাই মোরা মোহের পিছ
পারা যদি দেহে থাকে ঐ রোগ হয়
বাপ-মার রক্ত দোমে ব্যাধির উদয়,
পুষ্টি খাও না খাইলে বিপদ ভারি
সিনেমায় রোজ্ গেলে এ'রোগ তা'রি,
হায়েস্ট পাওয়ার ও'লা বিজলী আলো
কোন মতে আমাদের না জ্বালা ভালো,
চাকশিল কাজ আর সেলাই হাতে
লেডিরা কখনো যেন না করে রাতে,
সন্ধ্যা হ'লো গল্প আজ রহিল পেণ্ডিং
রাতে যেন কোরোনাকো আলোখা পেণ্ডিং !

অধ্যাপক সার রাধাকৃষ্ণের লক্ষ্মী বিশ্ববিদ্যালয়ের বাৎসরিক সভায় অভিভাষণ

সার রাধাকৃষ্ণ লক্ষ্মী বিশ্ববিদ্যালয়ের সভায় অভিভাষণকালে বলেন যে “স্বরাজ্য লাভ হইলেই যে সমাজের ও দেশের সর্বত্র পরিপুষ্ট হইল ও ভারতবর্ষের প্রত্যেক লোকই যে-মুহূর্ত্তে ভারতবর্ষ স্বাধীনতা অর্জন করিবে সেই মুহূর্ত্ত হইতে সুখ ও শান্তির অধিকারী হইল” এইরূপ চিন্তা করা নিতান্ত ভ্রম। আমরা ফরমাইস দিয়া আদর্শ রাজনীতি শাসিত কল্পিত দ্বীপ বিশেষ গঠন করিতে পারি না। তাঁহার মতে সামাজিক শৃঙ্খলা ব্যতিরেকে রাজনৈতিক স্বাধীনতা বিড়ম্বনা মাত্র। সেই সামাজিক শৃঙ্খলা সত্য, সাম্য ও স্বাধীনতার উপর প্রতিষ্ঠিত হওয়া দরকার। বিশ্ববিদ্যালয় হইতে বাঁহারা শিক্ষাপ্রাপ্ত হইয়া সংসার ধর্ম্য পালনে অগ্রসর হন তাঁহারা এই সামাজিক ইমারতের মিস্ত্রী ও উপকরণ ও তাঁহারা যদি সততা, সাহস, অন্তর্দৃষ্টি ও অসমসাহসিকতা গুণে ভূষিত হন তবেই “নব ভারত” যাহা এখনও জন্ম-গ্রহণ করে নাই তাহার অভ্যাসে বিশেষ সাহায্য করিবেন।

পুরাকালে বৃদ্ধের (Ancients) উচ্চ শিক্ষাকে স্বল্প অগ্নিশিখার মণালের সহিত তুলনা করিতেন ও বলিতেন যে ঐ মণাল পুরুষানুক্রমে প্রত্যেক ব্যক্তি ধরিয়া চলিয়া আসিতেছে। উক্ত মণাল জ্বলনের একটি ভয়াবহ দান। তাহা একদিকে ব্যষ্টি ও

সমষ্টিকে যেমন উন্নত করে ও অন্ধকার হইতে আলোকে লইয়া যায়—অপরদিকে জ্বালা যন্ত্রণা, অশান্তি ও বিপ্লব বহন করিয়া আনে। যদি কেহ এই অগ্নিপাতের ভয়ে ভীত হন ও তাহার ফলে সামাজিক অর্থনীতি সম্বন্ধীয় ও রাজনৈতিক সম্বন্ধীয় ওলটপালটে সম্ভব হন তাহা হইলে তাঁহার বিশ্ব-বিদ্যালয়ের নিকটে না গিয়া বাহাতে তাহা বন্ধ হয় তাহার চেষ্টা করা উচিত।

উচ্চশিক্ষার দ্বারা আমাদের অভাব অভিযোগ যদি আমরা বুঝিতে পারি এবং নূতন অবস্থানুযায়ী ব্যবস্থা করিতে সম্যক্রূপে পারি তাহা হইলে পুরাতন শিক্ষা বা পূর্বপুরুষদিগের প্রদর্শিত প্রথার দ্বারা তাহাকে বাধা দেওয়া উচিত নয়। যৌবনোচিত উৎসাহই প্রকৃত বিশ্ববিদ্যালয়ের আদর্শ। যে বিশ্ব-বিদ্যালয় স্বার্থপর, ভীতু ও পুরাতন পথ ও মতাবলম্বী রক্ষণশীল মানুষ প্রস্তুত করে সে বিশ্ববিদ্যালয় তাহার প্রকৃত নামের উপযুক্ত নয়। মানুষের কর্তব্য অগ্রসর হওয়া। মানুষ জন্ম হইতেই অসমসাহসীক।

আমাদের যুবকেরা স্বাধীন চিন্তানিরত ও কর্তৃত্বের এবং পূর্বপুরুষ প্রদর্শিত পথের বন্ধন বিচ্যুত হইয়া নূতন ভাব প্রণোদিত হইয়া নূতন কার্যানুসরণে বাস্তব এই যে সাধারণের ধারণা তাহা ভ্রান্ত। আধুনিক মন শিক্ষকের ও অধিনায়কদিগের উপদেশ পালনে

বন্ধপরিষ্কার। ইহাকে যাহা কেন বলা হউক না ইহা সব বিশ্বাস করে কারণ ইহারা বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দিতে ভীত নহে। ভয় বিহীনতা ও রক্ষণশীলতা মানসিক অভ্যাসের কুফল এবং সমাজের পরম শত্রু। ঐস্ব রাজ্যের গৌরব উক্ত সাময়িক দুর্বলতার ফলে ঘটিয়াছে ইহা সকলেই জানেন। রাজনৈতিক অশান্তি সম্বন্ধে তিনি বলেন যে যদিও ইংরাজ শাসন দেশে শাস্তি ও শৃঙ্খলা আনয়ন করিয়া বিদেশী পীড়ন হইতে সমাক্ভাবে রক্ষা করে তথাপি বিদেশী শাসন ফলে আত্ম সম্মানে ও মনুষ্য বর্জিত জাতির অস্তিত্ব অস্বীকার করিবার উপায় নাই। আধুনিক মানসিক ও নৈতিক ধ্বংস যাহা জাতির উপর আসিয়া পড়িয়াছে তাহার মূলে পরাধীনতা ও অর্থ সম্বন্ধীয় অস্বচ্ছলতা বর্তমান। দেশীয় মহসভা বলুন আর যে কোন রাজনৈতিক সভা ও সমিতি বলুন সর্বত্র স্বাধীনতা ও আত্মপ্রতিষ্ঠা লাভের যে প্রবল আকাঙ্ক্ষা তাহা যে আজ উদ্দোপনাময়ী মানসিক উত্তেজনা পরিণত হইয়াছে তাহার মূলে অনেকগুলি কারণ আছে, তন্মধ্যে প্রধান কারণ দেশের দারিদ্র, মধ্যগিত গৃহস্থের কর্মশূণ্যতা, অল্পসংখ্যক লোকের বিদ্যাবস্তা অধিক মৃত্যুসংখ্যা, বায়বাহুল্য অসামগ্রিক রাজশাসন, সামরিক বায়বাহুল্য ও মহাযুদ্ধ। এমন কোন ইংরাজ, যে নিজেকে ইংরাজ বলিয়া পরিচয় দেয়, বিলাতে আছে বলিয়। আমি বিশ্বাস করি না যে ভারতবর্ষের ভারতবাসী দ্বারা শাসন হইবার দাবী অস্বীকার করে।

আমার মতে আন্তর্জাতিক বিরোধিতা দেশের সমুদ্র নিপদ সূচনা করিয়াছে। আমাদের বিপদ ও ক্ষতি যুদ্ধের জন্ত বা জাতীয় অর্থশূণ্যতার জন্ত নহে কিন্তু আভ্যন্তরিক অসন্তোষ জনিত। এই সকল

বিজাতীয় শক্তিসমূহ নবভারত যাহা আমরা সৃষ্টি করিতে চেষ্টা করিতেছি তাহার জন্মগ্রহণের সঙ্গে সঙ্গে গলা টিপিয়া মারিয়া ফেলিয়াছে। আজ আমাদের জাগ্রত মুহূর্তে আমরা দেখিতে পাই যে যাহাতে আমাদের বন্ধন দৃঢ় ও অনিচ্ছিন্ন থাকে তত্তৎ চতুর্দিকে তদনুরূপ শক্তিসমূহ আমাদের ঘিরিয়া রহিয়াছে। আন্তর্জাতিক সমস্যার সমাধান ব্যর্থ হওয়ায় গভীর বিপদ উপস্থিত। বিশ্বাস, নির্ভরতা ও আশার পরিবর্তে নূতন সন্দেহ, নূতন চিন্তা ও নূতন অনিশ্চয়তা আসায় উন্নতিশীল জাতিব উন্নতিকল্পে যে সাহসিকতা ও উদ্ভাবনী শক্তি থাকে তাহা আজ আমরা হারাইয়াছি। অতীতে দৃষ্টিপাত করিলে দেখা যায় যে প্রভূত পরাক্রান্ত জাতিসমূহ পরিবর্তিত অবস্থার সহিত খাপ খাওয়াইয়া নিজেদের পরিচালিত করিতে না পারায় ধ্বংস হইয়াছে। ইতিহাস তাহার উন্নতিশীল অগ্রগমনে সেই সমস্ত জাতিকে অসার বিবেচনা করিয়া একধারে ফেলিয়া দিয়াছে। আমরা যদি আমাদের নিজেকে রক্ষা করিতে চাই তাহা হইলে আমাদের জলন্ত মশাল, পবিত্রীকরণ অগ্নি ও বিদ্রোহ সূচক আত্মার দরকার।

আমরা যদি যথার্থই গণতান্ত্রিক হই তাহা হইলে এই পৃথিবী হইতে ভিন্ন ধর্মাবলম্বী লোক যাহারা, তাহারা মরিয়া নরকগামী হইবে ও তাহারা এখানে বাসের অনুপযুক্ত ইহা চিন্তা করা অনুচিত। যতদিন আমরা দেশের উন্নতি বিষয় অপেক্ষা জাতীয় বিরোধিতা ও আভ্যন্তরিক বিজাতীয় ভাব দ্বারা অধিক প্রভাবান্বিত হইব ততদিন আমরা প্রকৃত গণতন্ত্রের অনুপযুক্ত ও সমাক্ মানসিক পরিণতির পরিচয় দানে অসমর্থ। আমরা যদি এই বর্জিতশীল ভ্রম না বর্জন করি তাহা হইলে আমরা বর্বরতার

দিকে ক্রমশঃ পিছাইয়া পড়িব। যথেষ্ট পুষ্টির অভাব, স্বাস্থ্যের উপযুক্ত যত্ন না লওয়া, স্ত্রী-অবস্থানুযায়ী কার্য্য এবং বিশ্রামের অভাব কোন জাতির বা সম্প্রদায়ের একচেটিয়া নহে। যখন ভারতবর্ষের স্বাধীনতা প্রচেষ্টার ইতিহাস লেখা হইবে তখন একথা না বলা যায় যে নিজের নিজের স্বার্থের জন্য এক মতাবলম্বী না হইয়া হিন্দু, মুসলমান, শিখ বা খ্রিষ্টিয়ান দেশের জন্য স্বাধীনতা সংগ্রামে পশ্চাদ্গত হইয়াছে।

“বিত্রোহী হওয়ার আবশ্যিকতা” সম্বন্ধে বলিতে গিয়া অধ্যাপক রাধাকৃষ্ণ বলেন যে আমরা চতুর্দিক হইতে ঘেঁষাঘেঁষা বিত্রোহের কথাই শুনিতে পাই। আমার এরকম বিত্রোহভাবের সহিত যথেষ্ট সহানুভূতি আছে এবং আমার দুঃখ যে ইহা এখনও বিশেষভাবে দেশব্যাপী হয় নাই। প্রাচীন সভ্যতাসুলভ আদর্শবাদ আধুনিক জড়বাদরূপে যে পরিণত হইয়াছে তাহা বিত্রোহের ফল নহে বরং প্রতিক্রিয়া বিশেষ। রক্ষণশীল সম্প্রদায়ের মতের সপক্ষে ইহা একটা বিশেষ যুক্তি। যেমন ব্যাধি কিম্বা দারিদ্র্যের ভিতর আদর্শবাদের কিছু নাই, তেমনি মানুষকে ভারবাহী পশুর আয় ব্যবহার করার ভিতর আধ্যাত্মিকতার কিছু নাই। জীবের দুঃখ কষ্ট নিবারণার্থে অথবা তাহাদের সুখ সমৃদ্ধি বিধানের জন্য বৈজ্ঞানিক প্রয়োগে জড়বাদের আশ্রয় কোথায়? যে যুবক সম্প্রদায় বিকৃত সামাজিক প্রথা এবং ধর্মোন্মত্ততার পরিপন্থী তাহাদের উপর ভবিষ্যৎ উন্নতি নির্ভর করে। যাহারা বর্তমান অবস্থার গুরুত্ব বিষয়ে উদাসীন তাহাদিগকে নিষ্ঠুর বলিলে অতুক্তি হয় না। অত্যাচারী প্রভু, অসঙ্গত বিধিনিয়োগ, কলুষিত অধিনায়ক কৃত্রিম শিক্ষক

ইহাদের নির্নিবাদের সসক্ষেত্রে আধিপত্য আটুট থাকার কারণ এই যে কোনকালে কেহ উহার ছিত্রাঙ্কন করেন নাই বা বিরুদ্ধে দাঁড়াইতে সাহসী হয় নাই। যদি কেহ অন্ধভুল বা অন্ধাচ্ছাদিত জীবের মানসিক ও শারীরিক দুঃখ উপলব্ধি করিতেন তাহা-হইলে তাহার পাশ্বে উদাসীন থাকা কিছুতেই সম্ভবপর নয়।

এই সামাজিক কুসংস্কারের প্রতি বিত্রোহের ভাব তাহা উচ্ছৃঙ্খলতা বা অসংযুক্ততা হইতে সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। বরং ইহাকে আন্তরিক মৌজগত ও জীবের প্রতি সহানুভূতির নিদর্শন বলা যাইতে পারে। অধিকাংশ অধিনায়ক দক্ষা সাফল্যের দিকে, মতের দিকে অ্যাদৌ ধাবিত হন না। তাহাদের কুসংস্কারগুলির সহিত খাপ খাওয়াইবার জন্য তাহারা প্রকৃত ঘটনা-গুলিকে অতিরঞ্জিত করিয়া থাকেন। বিশ্ববিদ্যালয় হইতে বাহির হইয়া যখন তোমরা সংসারে প্রবেশ কর তখন তোমরা যাহা যথার্থ চিন্তা কর তাহা না বলিয়া লোকে তুমি যাহা বলিবে বলিয়া আশা করে তাহাই বলিতে প্রস্তুত হও। প্রজ্ঞা নির্দিষ্ট অধিনায়ক ও বিত্রোহসূচক অধিনায়ক সম্বন্ধে বিচার করিয়া তবে তোমাকে একটা পথ ধরিতে হইবে; তাহার ঘোষণিত গুণসম্পন্ন, সঙ্গঠনক্ষম ও নৈতিক অধিনায়ক ভবিষ্যৎ চিন্তা করিয়া কার্য্য করেন ও অপরাধী ধ্বংসকর্তা অধিনায়ক যিনি অতীতের সহিত সংশ্লিষ্ট ইহাদের মধ্যে কাহার মত মানিবে তৎসম্বন্ধেও তোমাকে বিচার করিতে হইবে। নূতন মুপ্রণালী সম্মত ব্যবস্থার অনুসরণ করিতে কঠোর পরিশ্রম ও গভীর চিন্তা দ্বারা তোমাকে প্রস্তুত হইতে হইবে। সময় হইলে দেখা যাইবে যে তুমি সচ্ছন্দ ও আরাম উপভোগ করিতে

উৎসুক কিম্বা সত্যানুসরণে ও ক্লেশসহনে পটু ; কঠিনতর করিবে ? তোমার জীবনে তোমার কার্য্য-
 বিশ্ববিদ্যালয় তোমার উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে সাহস, বলী দ্বারা ইহা কি প্রমাণ করিতে পারিবে না যে
 দৃঢ়প্রতিজ্ঞা ও আত্মাহুতিরূপ গুণাবলী দিয়া তোমাকে পরের জন্ত ও দেশের জন্ত ত্যাগের ও কষ্টসহিষ্ণুতার
 তৈয়ারী করিয়াছে কিম্বা তোমাকে অতিরিক্ত মানী, আকর্ষণীশক্তি তোমার পক্ষে আরামপ্রিয়তা ও স্বার্থ
 অতিরিক্ত সন্মুখ ও অত্যন্ত আরামপ্রিয় ও কোন কিছু সিক্তি অপেক্ষা অধিক প্রিয় ও ইহার বিপরীত বলিয়া
 করিতে ভীত এরূপ একটি ফোতো লবাবে পরিণত যাহারা তোমার চরিত্রে অপবাদ বা দোষারোপ
 করিয়াছে। তুমি ভারতবর্ষকে তাহার শৃঙ্খল ছেদন করিতে চেষ্টা করে তাহাদের মিথ্যাবাদী বলিয়া প্রমাণ
 করিতে সাহায্য করিবে না তাহার শৃঙ্খল কঠিন হইতে করিতে পারিবে না ? সময় ইহার উত্তর দিবে।

নিবেদন।

এই সংখ্যার সহিত নবম বৎসর শেষ হইল।
 আমাদের গ্রাহকগণের ভিতর এই বৎসরের কোন
 সংখ্যা যদি প্রয়োজন হয়, তাহা এক সপ্তাহের ভিতর
 লিখিলে ও ডাক খরচ পাইলে আমরা বিনামূল্যে
 পাঠাইতে পারি।

পরে শেঠ পূর্ণ করিয়া রাখা হয় এবং শেঠ ভাঙিয়া
 কোনও সংখ্যা দেওয়া যাইতে পারে না।

সম্পাদক,

“স্বাস্থ্য”

দেশীয় মল্ট প্রতিষ্ঠান

—: * :—

মল্ট মল্ট (Morrhu Malt) : এ যাবত ভাইটামিন 'এ' ও 'ডি'র জন্ম কডলিভার অয়েল ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে। কিন্তু বাজারে সাধারণতঃ যে সমস্ত কডলিভার অয়েল বিক্রয় হয় তাহার অধিকাংশই বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত নহে। এবং তাহাতে 'ভাইটামিনের' পরিমাণও কম, বিশেষতঃ কডলিভার অয়েল বিস্ফাদ বলিয়া ইহা ব্যবহার করা অধিকাংশ লোকের পক্ষে সম্ভবপর হয় না। বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত বিশুদ্ধ কডলিভার অয়েলের সহিত "বি" ভাইটামিনযুক্ত মল্ট একত্রে মিশ্রিত করিয়া "মল্ট মল্ট" প্রস্তুত হইয়াছে। ইহাতে কডলিভার অয়েলের দুর্গন্ধ নাই, খাইতে সুস্বাদু, এবং ভাইটামিন 'এ' 'বি' ও 'ডি' তিনটাই রহিয়াছে বলিয়া বালক বৃদ্ধ নির্বিশেষে সর্বাবস্থায়ই ইহা ব্যবহার্য। ইহা ক্ষয় ফুস্ফুসের রোগ প্রভৃতিতে আশ্চর্য উপকার দর্শায়।

মল্ট লেসিথিন ফসফেইট (Malt Lecithin Phosphate) : ইহাতে মল্ট একত্রে মিশ্রিত কডলিভার অয়েল, লেসিথিন, গ্লিসারো ফসফেইট, স্ট্রীকনিন, ইত্যাদি মিশ্রিত আছে। উহা ব্যবহারে শরীরের পরিপুষ্টির অভাব, ফুসফুসের প্রদাহ ও ক্ষয়, স্নায়বিক ও মানসিক দৌর্বল্য প্রভৃতি অতি শীঘ্র নিবারিত হয় এবং অচিরে স্বাভাবিক সুস্থতা ফিরিয়া আসে।

মল্ট হাইপোফসফাইট কোঃ (Malt Hypophosphites Co.) : ইহাতে Malt একত্রে মিশ্রিত কডলিভার অয়েলের সহিত কুইনাইন, স্ট্রীকনিন, ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, আয়রন, এবং ম্যাগনেজ হাইপোফসফাইটস্ মিশ্রিত আছে। শেষোক্ত ঔষধগুলি অতি বিস্ফাদ কিন্তু মল্ট একত্রে মিশ্রিত হওয়ায় তাহাদের ক্রিয়াশক্তি অক্ষুণ্ণ রহিয়াছে অথচ উপাদেয় থাকে পরিণত হইয়াছে। যক্ষ্মা, শ্বাসকাশ, পুরাতন ব্রঙ্কাইটিস প্রভৃতি রোগে এই ঔষধ অতিশয় কার্যকরী।

মল্ট ইফটন (Malt Easton) : লৌহ ও স্ট্রীকনিনযুক্ত ইফটন সিরাপ স্বভাবতঃই তিক্ত ও বিস্ফাদ, কিন্তু মল্ট একত্রে মিশ্রিত ইফটন সিরাপ

সুস্বাদু ও অতিশীঘ্র উপকার দর্শায়, বিশেষতঃ মল্টের পুষ্তিকারক গুণ থাকতে Malt Easton উৎকৃষ্ট টনিকরূপে ব্যবহৃত হইতেছে, রক্তহীনতা, বাত ইত্যাদিতেও ইহা অশেষ হিতকারী।

ভাইনো মল্ট (Vino Malt) : মল্ট একত্রে মিশ্রিত ওয়াইন (মদ) পেপাসিন, গ্লিসারো কসকেইটস্ ইত্যাদি এই উপাদানগুলিই ভাইনো মল্টের প্রকৃষ্ট পরিচয় প্রদান করিতেছে। ইহার কার্যকারিতা নির্দেশ অনাবশ্যক সুস্থ শরীরে অল্পমাত্রায় ব্যবহারে ইহা মন প্রফুল্ল রাখে, শরীরকে শ্রান্ত, ক্লান্ত হওয়ার অবসর দেয় না, স্নায়বিক দৌর্বল্য, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতায় এবং অবসাদগ্রস্ত নিরাশ জীবনেও পরিপূর্ণ সুস্থতা ও শক্তি আনিবার জন্ম ইহা আদর্শ আবিষ্কার। যক্ষ্মাগ্রস্ত রোগীতে এবং বার্নিকোর জরাত্তে ভাইনো মল্ট অপূর্ব শক্তি সঞ্চালন করে।

রেডিয়েটেড মল্ট (Radiated Malt) : ইহা মল্ট একত্রে মিশ্রিত, ইর্যাডিয়েটেড কলেস্টারিন, ইফট প্রভৃতি সম্বলিত আধুনিক ও বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত শ্রেষ্ঠ ভাইটামিন ষাদ্য। বাহ্যিক ভাইটামিনযুক্ত আহাৰ্য গ্রহণে অক্ষম, তাঁহাদের পক্ষে রেডিয়েটেড মল্ট একান্ত ব্যবহার্য। ইহা শরীরের গ্লানি নিবারণ করে এবং উপরোক্ত কারণে ক্ষয় প্রভৃতি যে সব দূরারোগ্য রোগ জন্মিতে পারে, তাহাদের আক্রমণ হইতে শরীরকে রক্ষা করে। শিশুদিগের ও দুর্বল মাতারও ইহা ব্যবহার করা আবশ্যক। কারণ ভাইটামিন শুধু জননীকেই স্বাস্থ্যবতী করেনা উপরন্তু জননীর স্তন্য দুগ্ধের সহিত উহা শিশু শরীরে প্রবেশ লাভ করিয়া তাহারও জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করে।

মারো মল্ট (Marrow Malt) : অস্থি ও মজ্জার যথাযথ পরিপুষ্টি না হইলে, এবং শিশুদের শরীর গঠনের পক্ষে, ইহার উপকারিতা অসীম। বাল্যাবস্থায় মারো মল্ট ব্যবহারে বার্নিকোর অবসাদ ও জরা হইতে বহুল পরিমাণে নিরুত্তি পান্ডয়া যায়।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum) ভ্যাক্সিন (Vaccine)

—এবং নানানিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৫৩ নং প্রসন্নতলা স্ট্রীট, কলিকাতা।

সাল-তামামী

(শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল)

মঙ্গলময় যিনি ইচ্ছাস্বরূপ, যাঁর শুভেচ্ছা নির্বাক
তর্জনীসঙ্কেতের মতো - অশুভকে বারণ কোরে
রাখছে, যিনি মানুষকে নিশিদিন অসৎ থেকে সতে,
অঁধার থেকে আলোয়, মৃত্যু থেকে অমৃত নিয়ে
যাচ্ছেন, যিনি সৎ যিনি চিৎ যিনি আনন্দ তিনিই
আমাদের চালিয়ে নিয়ে এলেন এই ন' বছর ধোরে'।
তাঁরই দক্ষিণায় আজ “স্বাস্থ্য” তার ন' বছর বয়স
পেরিয়ে দেশের অঙ্গে পা দিতে চললো।

অনেক ইচ্ছা ছিল আগাদের। যাতে বয়সের
সঙ্গে সঙ্গে স্বাস্থ্যের আয়তন বৃদ্ধি হয় তার চেষ্টা
করবো ইচ্ছা ছিল। কিন্তু মানুষ ভাবে এক কিন্তু
হয় আর। দেশের অবস্থা সঙ্গীন হোয়ে উঠলো।
বাজার মন্দা—সে-সময়ে ‘একটা নোটুন কিছু করা’
পাগলামী হবে ভেবে নিরস্ত হোতে হোলো। তাই
আকারে স্বাস্থ্যের কোনো পরিবর্তনই হয় নি।
আশা করি, এ অপরাধ মার্জ্জনীয়।

আসছে বছর ‘স্বাস্থ্য’র আকার একটু বড়ো
করার ইচ্ছা রইলো। তবে যে রকম বাজার পড়ছে
তাতে কতদূর কোরে উঠতে পারা যাবে সে বিষয়ে
সন্দেহ। দেখা যাক।

‘স্বাস্থ্য’ আজ ন' বছর ধোরে' দেশের সেবা
কোরে আসছে। ‘স্বাস্থ্য’ প্রতিবার দেশের লোককে
শিখাবার চেষ্টা কোরেছে নানান রকমে যে,
‘শরীরমাছুং থলু ধর্ম্মসাধনং’। বাঙালী বোঝেনা যে,
বাঁচতে হোলে, কাজ কোরতে হোলে একটা জিনিসের
দরকার। যিশু যখন তাঁর দুই শিষ্যা মেরী ও
মার্থার বাড়ী গিয়েছিলেন, মেরী তাঁর কাছে বসে
তাঁর পদসেবা করছিলো, তার পিপাসু হৃদয় পূর্ণ
করছিলো যীশুর বচন-সুধায়। মার্থা এদিকে রান্না-
বাগ্নার কাজে ব্যস্ত ছিলো। সে হঠাৎ রাগের
মাথায় বোলে উঠলো, প্রভু, মেরীকে বলো, ও
আমার সাহায্য করুক। যিশু জবাব দিলেন, মার্থা,
মার্থা, নানান জিনিসে দরকার নেই, দরকার একটা
জিনিষের। মেরী তাই সম্বল কোরেছে। যিশু
বোঝাচ্ছিলেন যে, সেই একটা জিনিস হচ্ছে
ধর্ম্মকথা। কিন্তু সে-যুগ গিয়েছে চোলে। এখন-
কার যুগে দরকার, অটুট স্বাস্থ্য। বিশ্বকাপে সেই
বাণী আমাদের প্রাণে বহুত কর্ছেন,—

চাই বল, চাই স্বাস্থ্য, আনন্দ-উজ্জ্বল পরমায়ু।
আমাদের এই ক্ষুদ্র পত্রে আমরা বারবার সেই
কথাটা বোলছি। বাংলা দেশের লোক যে মরতে

বোসেছে, তাদের বাঁচাতে গেলে যা' যা' না করলে নয় তাই আমরা বোলে দিচ্ছি। রোগের চিকিৎসা ডাক্তার কবিরাক্ষ না ডেকে নিজে নিজে কি কোরে করা যায়,—কি কোরে রোগের আক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়—কি খাওয়া উচিত—এ সব কথা আমরা বোলছি। আর আমরা জোরগলায় বোলতে পারি যে, আমাদের অরণো রোদন হয় নি।

আসছে বছর আমরা 'স্বাস্থ্য'কে সর্বস্বাস্থ্যমুন্দর

কোরে তুলবো, ইচ্ছে আছে। অবশ্য ইচ্ছে হয় অনেক—কিন্তু মানুষ ভাবে এক, পাকেপ্রকারে হোয়ে ওঠে অশ্রুধরকমের। তার ওপর আজকাল-কার বাপার যা' পড়েছে তা'তে কতোদূর কী হলে কে বোলতে পারে? ভগবানের দয়া থাকলে আর আমাদের গ্রাহক গ্রাহিকা ও অনুগ্রাহকদের সুসজ্জর থাকলে হয়তো আমরা ইচ্ছেটা কাজে পরিণত কোরতে পারি।

গ্রাহকগণের প্রতি বিনিীত নিবেদন—

তাহারা যেন আমাদের বাৎসরিক টাঁদা ২৮ মণিঅর্ডার করিয়া শীঘ্র পাঠান যাহাদের নিকট টাকা পাওয়া যাইবে না তাহাদের নিকট ১০ম বৎসরের প্রথম সংখ্যা, ৯ম বৎসরের সূত্রীর সহিত ভিঃ পিতে পাঠাতে হবে। ডাক খরচা, রেজিষ্টারী ইত্যাদির দাম বাড়িয়াছে ভিঃ পিতে কাগজ লইলে প্রায় ২৫০ বাড়িবে অনর্থক কয়েক আনা পয়সা বাজে খরচ না করাইয়া টাকা পূর্বের পাঠাইলে বাধিত হইব।

বিনিীত

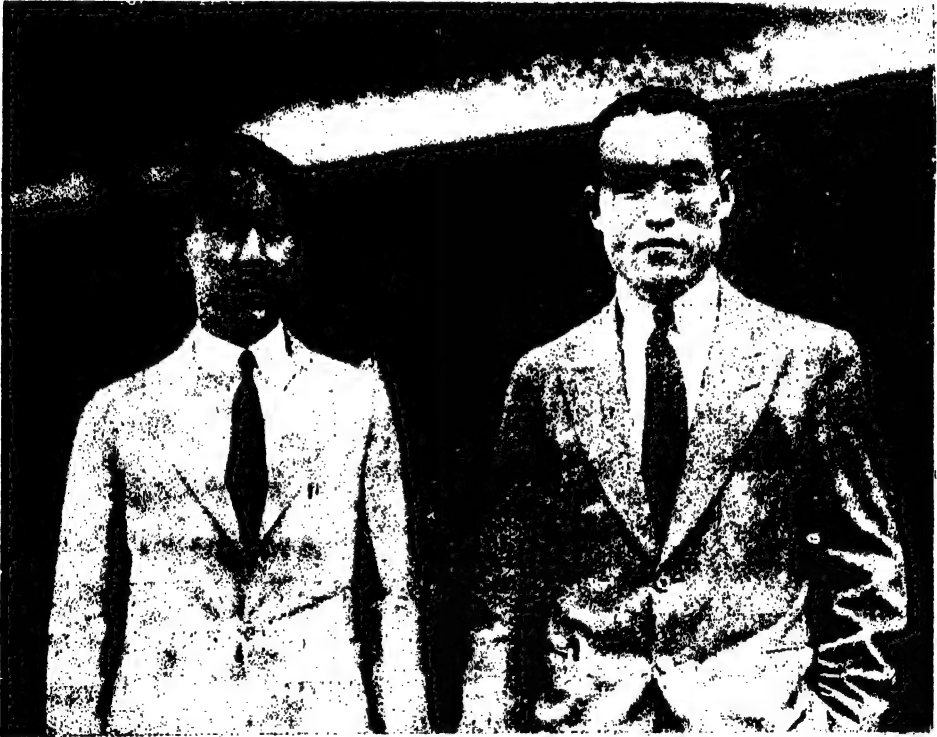
সম্পাদক

বিবিধ

টেনিস প্রতিযোগিতা

এবংসর এলাহাবাদে ২৫শে ইইতে ৩০শে
জামুয়ারী ভারতবর্ষীয় টেনিস প্রতিযোগিতা হইবে।
প্রাদেশিক প্রতিযোগিতা কোনও কোনও যায়গায়
বছরসর ধরিয়৷ হইয়া আসিয়াছে। ভাল টেনিস
খেলা দেখিবার ও শিখিবার জন্ত ফরাসী, ইংলণ্ড,

জাপান প্রভৃতি দেশ হইতে টেনিস খেলোয়াড়
আনাইয়া তাহাদের খেলা দেখা ও তাহা হইতে শিক্ষা
করাও হয় কিন্তু All-India Tournament এই
প্রথম এলাহাবাদের টেনিস ও ক্রিকেট ক্লাবে ইহার
অনুষ্ঠান করিয়া সকলের ধন্যবাদ অর্জন করিয়াছেন।



জাপানী টেনিস খেলোয়াড়

Mr. R. Miki ও Mr. Jiroh Satoh

জাপানের প্রসিদ্ধ টেনিস খেলোয়াড়দ্বয়কে

কলিকাতার সুপ্রসিদ্ধ সাউথ ক্লাব এখানে তাঁহাদের
খেলা দেখাইবার জন্ত নিমন্ত্রিত হইয়া আসিয়াছিলেন।
তাঁহাদের খেলার কৃতিত্ব দেখিয়া বাঙ্গালার টেনিস
খেলোয়াড়গণ অত্যন্ত আশ্চর্য হইয়াছেন।

শ্রীযুক্ত সুভাষচন্দ্র বসু গ্রেপ্তার

বাঙ্গলার বিশিষ্ট নেতা শ্রীযুক্ত সুভাষচন্দ্র বসু মহাশয় ২রা জানুয়ারী গোম্বাট হইতে কলিকাতায় বন্দন হইয়াছিলেন। তাঁহাকে গোম্বাট হইতে ৩০ মাইল দূরে কল্যাণ মেণে ট্রেন থামাইয়া ১৮১৮ সালের ৩ রেগুলেসনে গ্রেপ্তার করা হয়—এবং তাঁহাকে মধ্য ভারতের সিউনি জেলে রাখা হইয়াছে।

শ্রীযুক্ত জে এম সেনগুপ্ত

সংবাদ আসিয়াছে যে, ভারতবর্ষে নূতন রাজ-নৈতিক সমস্তার উদ্ভবহেতু শ্রীযুক্ত জে, এম, সেনগুপ্ত ইংলণ্ড হইতে ভারতবর্ষ যাত্রা করিয়াছেন। তিনি সম্ভ্রাতঃ ১২ই জানুয়ারী পোর্ট সৈয়দে পৌঁছিবেন।

তিনটি মূলনীতি

১। জীবনযাত্রা প্রণালী স্বত্বে গবন্মেণ্টের কর্তব্য—প্রজাগণ যাহাতে (১) যথেষ্ট খাদ্য (২) পরিধেয় বস্ত্র ও (৩) বসবাসের জগু আশ্রয় স্থান পায় তাহার বন্দোবস্ত করা গবন্মেণ্টের সর্ব-প্রথম কর্তব্য।

২। দ্বিতীয় নীতি—সাধারণ প্রজাতন্ত্র গবন্মেণ্টের কর্তব্য প্রজাগণ যাহাতে শাসন তন্ত্রের (১) নির্বাচন (২) অপসারণ (৩) কার্যতৎপরতা এবং (৪) সালিশী বিষয়ে ক্ষমতা ব্যবহার করিতে পারে, তজ্জগু তাহা-দিগকে পরামর্শ ও শিক্ষাদানের ব্যবস্থা।

৩। তৃতীয় নীতি—জাতীয়-ভাব-প্রবণতা—অতএব প্রজা যাহাতে আত্মনিয়ন্ত্রণ ও স্বায়ত্তশাসন বিজ্ঞানে উপযুক্তরূপে শিক্ষিত হয় তজ্জগু ব্যবস্থা করা গবন্মেণ্টের তৃতীয় কর্তব্য।

ভািনাদের রাষ্ট্রনীতির এই মূলনীতিগুলি সেদিন চীনা স্বাধীনতা দিনে বিতরিত হইয়াছিল।

রবীন্দ্র-জয়ন্তী উৎসব

বিশ্বকাবি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর মহাশয়ের সত্তর বৎসর উত্তীর্ণ হওয়ায় কলিকাতাবাসীর তরফ হইতে জয়ন্তী উৎসবের অনুষ্ঠান করা হইয়াছিল। টাউন হল ও তৎপার্শ্বস্থানে মেলা ও একজিবিশনের ব্যবস্থা হয়। কলিকাতা কর্পোরেশন বঙ্গীয় সাহিত্য পরিষদ ইত্যাদি অনুষ্ঠানগুলি নগরকে সম্বর্ধনা করেন। জয়ন্তী উৎসব অতি সুন্দর ও সুচারুভাবে অনুষ্ঠিত হইয়াছে—উৎসবের কর্তৃপক্ষগণ ও বিশেষতঃ ইহার সেক্রেটারী শ্রীযুক্ত শ্যামাপ্রসাদ মুখার্জী ও শ্রীযুক্ত অমল হোম মহাশয় কলিকাতাবাসীর ধন্যবাদ তর্জন করিয়াছেন।

টেনিস ও স্পোর্টস

ইনাস-উটেড

ইংরাজী এই মাসিকখানি কয়েক বৎসরের ভিতরেই খেলায়াড় (Sportsman)দের প্রিয় হু হইয়া উঠিয়াছে—ভারতের সকল রকম খেলা নীকার ইত্যাদির সংবল হইতে বঞ্চে ছাড়া সুন্দর, রকমকে প্রায় প্রতি পাতায় পাতায়—দাম অথচ বাৎসরিক ৫ টুকা মাত্র। এবৎসরের বড় দিনের সংখ্যা অতি উৎকৃষ্ট হইয়াছে। ইহা গোম্বাট বঙ্গ, ৭৮৪০ হইতে প্রকাশিত হয়। সকল খেলাধুলার উন্নতিকামী লোকের এই মাসিক পত্র পড়া উচিত।

দমদমে উড়োজাহাজের খেলা

নেপালের মহারাজার সম্বর্ধনা

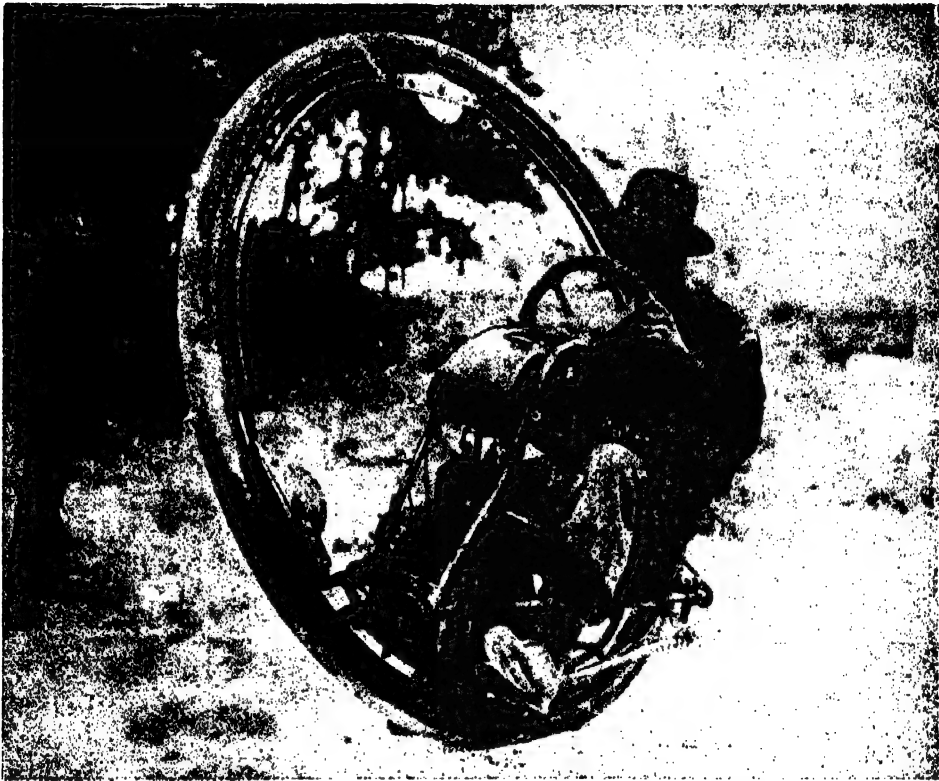
নেপালের মহারাজার সম্বর্ধনার জগু দমদমে উড়োজাহাজের অ.খড়াই হইয়াছিল। এই অ.খড়া-ইতে আমেরিকা হইতে আগত বিমানবীর মিঃ রিচার্ড হোল্লী বার্টন এবং মিঃ স্টিফেন্স তাঁহাদের লাল, সোণালী এবং কালো রংয়ের উড়োজাহাজের খেলা দেখান।

উপাধি হইতে বঞ্চিত

নাসিক জেলার মালিগাঁওয়ের জমিদার ও নোম্বাই ব্যবস্থাপক সভার ভূতপূর্ব সদস্য গোলাম আমেদ দুর্গীমিঞা ওয়াসিরকে অশিষ্টাচরণের অভিযোগে তাহার উপাধি হইতে বঞ্চিত করা হইয়াছে।

অক্ষয় নুতন স্বরাষ্ট্র সচিব

ইউ, এ, সিন অক্ষয় গণগণ্টের স্বরাষ্ট্র সচিব পদে নিযুক্ত হইয়াছেন। পূর্বের এই পদে ড. জোসেফ অগাফাস মিঃ জি ছিলেন। নুতন স্বরাষ্ট্র সচিব রেমুন্স হাইকেটের জজ ছিলেন।



মোটরের চাকার পৃথিনা ভ্রমণ

মিঃ গরডার (Gerder) এক মোটর গাড়ীর নিরেট চাকার ভিতরে একটি রেন লাগাইয়া সেই রেনের উপর দিয়া একটি এক চাকার সাইকেল চালাইয়া পৃথিনা ভ্রমণ করিবার অভিপ্রায়ে বাহির হইয়াছেন—সাইকেলের ইঞ্জিনটি চাকাটিকে ঘুরায় ও এই গাড়ী ঘণ্টায় ২০ মাইল পার্শ্ব ঘাইবে। গরডার সাহেব ফরাসী দেশ হইতে স্পেনে যাইবার পথে এই

ছবিখানি তোলা হয় ইতি মধ্যে ইনি ১২,৮০০ মাইল ঘুরিয়াছেন।

কলিকাতা হাঙ্গা অ্যামেনলিহা

কলিকাতার মশকসমস্যা সম্বন্ধে তদন্তের জন্ত মেজর ক্যাভেলকে কিছুদিন পূর্বে রাইটার্স' বিল্ডিং-এর এক সভায় গৃহীত প্রস্তাবানুযায়ী আমন্ত্রণ করা হইয়াছিল, ইনি তদনুযায়ী শীঘ্রই কলিকাতা আসিয়া ২৩ মণ্ড হকাল থাকিয়া কলিকাতা ও তৎপার্শ্ববর্তী অঞ্চলের মশকসমস্যা সম্বন্ধে তদন্ত করিবেন।

মহাত্মাজীর পশুপ্রীতি

যে ইটালিয়ান জাহাজে মহাত্মা গান্ধী ভারতে ফিরিয়াছেন, তথায় তিনি তৃতীয় শ্রেণীর যাত্রী ছিলেন এবং এখানে একটি প্রকাণ্ড শীকারী কুকুর ছিল। গান্ধীজী এই কুকুরটির সঙ্গে প্রগাঢ় বন্ধুত্ব করেন। এতদ্ভিন্ন নানাপ্রকার সারস, কুকুট শাবক এবং পায়রা ও দুইটি “পুরস্কার প্রাপ্ত” বিড়াল ছিল। মহাত্মা গান্ধী জাহাজের ক্যাপ্টেনের প্রস্তাবিত সুখ-সুবিধা-স্বর্ণ ক্যাবিনে থাকিতে অস্বীকৃত হইয়া এই পশু-পক্ষী মহলে বসবাস করেন।

পুতুলের করুণ ক্রন্দন

নিউ ইয়র্কের জনৈক পুঁশি ক্রকলিন্‌সহরেরান্তির বেলায় পাহারা দিয়ে বেড়াচ্ছিলাম। হঠাৎ একটা খেলনা তৈরীর দোকান থেকে করুণ আর্ন্তনাদ শুনতে পেয়ে সেই দিকে ছুটে গিয়ে দেখে বাড়ীতে আগুন লেগেছে আর সহস্র সহস্র শিশু ‘মা, মা’ করে অতি করুণভাবে আর্ন্তনাদ করছে। তখন ছুটে গিয়ে দমকল অকিসে খার দিই তখন এসে খুঁশিগির আগুন নিভিয়ে ফেলে। তা সত্ত্বেও ২৫০০ হাজার পুতুল অগ্নিতে দহন হয়ে গেছে। পুতুলগুলি সবই সবাক্‌ ছিলো। কাঠ, কড়িকাঠের চাপে প্রত্যেকটিই এই রকমভাবে ডুক্রে ডুক্রে কাঁদছিলো। যদিও সেগুলি সজীব নয় তবুও নিজ্জীবের এই আকুল ক্রন্দন স্থানীয় জনসাধারণের চক্ষুকে অশ্রুসিক্ত করে তুলেছিলো।

বেঙ্গল ইমিউনিটির ডায়েরী

সুপ্রসিদ্ধ ঔষধ প্রস্তুতকারক বেঙ্গল ইমিউনিটি কোম্পানীর ১৯৩২ সালের ডায়েরী প্রকাশিত হইয়াছে। ডায়েরীর অংশ ব্যতীত ইহাতে চিকিৎসক-

গণের নিতা প্রয়োজনীয় স্মরণীয় বিষয়, ইম্‌জেক্সনের ঔষধ ও মূল্য তালিকা, প্রয়োগের পরিমাণ, কোন ঔষধে কতদিনে ফল দেয়, বিভিন্ন খাদ্য দ্রব্যের ক্যালোরিক ভালু, নানা খাদ্যের ভাইটামিনের পরিমাণ, বিভিন্ন প্রকারের ওজন নির্ণয়, সর্পদংশনের প্রতিকার, বিষ চিকিৎসার ঔষধের গুণ নির্ণয় প্রভৃতি নানা তথ্য সম্মিলিত হইয়াছে। সর্বোপরি কলিকাতা সহরের রাস্তা সমূহের ডাইরেক্টরী থাকায় বইখানি সকল দিক দিয়া চিকিৎসকগণের অপরিহার্য্য সঙ্গীরূপে ব্যবহারোপযোগী হইয়াছে।

সাম্প্রদায়িক নিবাদের জনমত

লাহোরের সাম্প্রদায়িক বিবাদ সম্বন্ধে সেখানকার জেলা মাজিস্ট্রেট যে মত প্রকাশ করিয়াছেন— তাহাতে আছে “সামান্য কারণে মাথা ফাটাফাটি করা প্রজা সাধারণ এবং গভর্ণমেন্ট উভয়েরই লজ্জার কথা” এই বিষয়ে লাহোরের প্রসিদ্ধ নেতা ডাঃ মহম্মদ আলম বলেন যে “সাম্প্রদায়িক কলহে ব্যক্তিগত শাস্তি বাহিত থাকে না এবং জাতির উন্নতিতে বাধা জন্মায়।”

পুলিশের প্রাচীনতম

পুলিশবাহিনী

লন্ডনের বিখ্যাত ‘সিটি পুলিশ’ প্রাচীন নয়। টেম্‌স্‌ নদীর উপকূলের সন্নিকটে সমুদ্র পর্য্যন্ত ৩৬ মাইল স্থানে যে পুলিশ জাহাজ, মালপত্র ও ব্যক্তি-বর্গের রক্ষণাবেক্ষণে নিযুক্ত, সেই মেট্রোপলিটান রিভার পুলিশ (বা জল-পুলিশই) প্রাচীনতম।

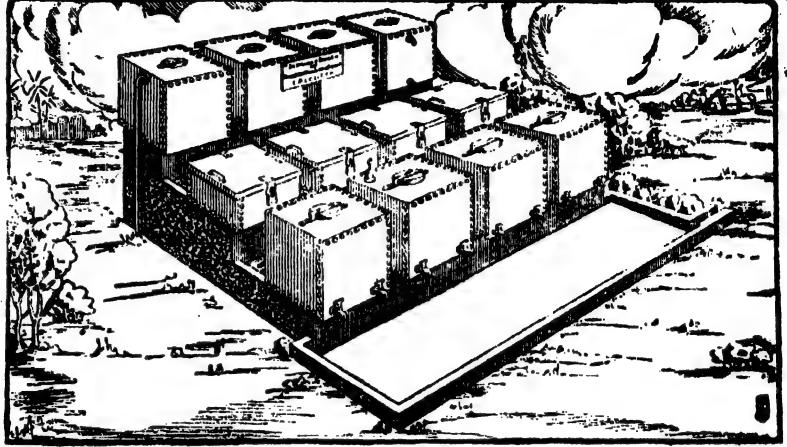
১৭১৮ খৃষ্টাব্দে টেম্‌স্‌ মেরিন পুলিশ নামে বাহিনীর এই সৃষ্টি।

স্কুল কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

খুলতে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।

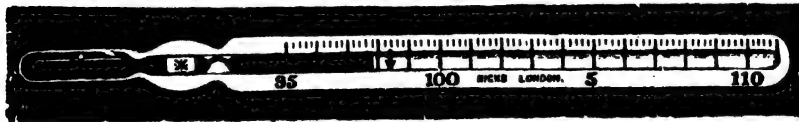


বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.
60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিঙ্গ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের সর্বপদক ও ডিপ্লোমাপ্রাপ্ত -

থার্মোমিটারের উপর হিঙ্গ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি

সারপ্রান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative:—A. H. P. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HANBURYS Ltd,

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the

INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Agent—J. P. Cronin.**

Post Box 2229 CALCUTTA.

ডাক্তার সুন্দরী মোহন দাস প্রণীত

১। সরল ধাত্রীশিক্ষা ও কুমার তত্ত্ব।

১ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টি চিত্র

ধাত্রী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পর্ভ।

মূল্য ১।০ মাত্র।

৩। স্বক্কা ধাত্রী রোজ নামচা।

মূল্য ১ মাত্র।

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

সঙ্গীতবিজ্ঞান প্রবেশিকা

বাঙ্গালার সঙ্গীতবিষয়ক একমাত্র মাসিক

(চতুর্থ-১৩৩৮)

সম্পাদক :—শ্রীগোপেশ্বর বন্দ্যোপাধ্যায়, শ্রীদিনেন্দ্রনাথ ঠাকুর
ও ডাঃ কালিদাস নাগ।

যে বসিয়া বিনা ওস্তাদে সকল প্রকার গীতবাণ শিখিবার উপযুক্ত এমন মাসিক আর নাই। ইহাতে প্রতিমাসে সকল প্রকার যন্ত্রের শিক্ষোপযোগী বহু উৎকৃষ্ট প্রবন্ধ, প্রপদ, খাল, টপ্পা, ঠুরি, গজল, তেলনা, আখোর সহ কীর্তনের পদাবলীর সরলিপি ও আধুনিক বাঙ্গলা গানের এবং উচ্চশ্রেণীর হিন্দী গানের তান, লয়, বাঁট, জাতি, ঠাট ও সময় প্রভৃতি নিরূপণ পূর্বক সরলিপি নিয়মিতভাবে বাহির হইতেছে।

বার্ষিক মূল্য ৩৮০

প্রতি সংখ্যা ১০০

কর্মকর্তা।

৮ সি, লালবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মানবলী !

স্বাস্থ্যের অগ্রম বাধকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২ টাক। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৮০ আনা। ফাস্তুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা : “স্বাস্থ্য” প্রতি বাৎসা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকথর খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন : কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তৎক্ষণাৎ আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরত লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গলা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি

(সহাধিকারী)

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বটকৃষ্ণ পালের এডওয়ার্ডস টনিক গ্যান্টি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক।

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহোষধ)

অদ্যানপ্রিয় সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তিকারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য - বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১০ ; ছোট বোতল ১২ টাকা
প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৫০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা পীমার পার্শ্বে লইলে খরচা অতিশুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিম্নমাদি সম্বন্ধীয় অত্যন্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্য বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত

বটকৃষ্ণ পাল এণ্ড কোং,

১৩৩ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

ম্যালেরিয়া এবং
অগ্ন্যাগ্ন জ্বরের
সুবিদিত সুপরিচিত সুপরীক্ষিত
আমোঘ ঔষধ
“পাইরেক্স”

প্রতি বৎসর লক্ষ লক্ষ রোগী ইহা সেবন
করিয়া সর্বপ্রকার জ্বরমুক্ত হইয়া
নবজীবন লাভ করিতেছেন।

সালসান !

পাইরেক্স জাল হইতেছে, কিনিবার সময়
নাম, লেবেল ইত্যাদি দেখিয়া কিনিবেন।



লেঙ্গল কেমিক্যাল প্রণ্ড
ফার্মাসিউটিক্যাল ওয়ার্কস, লিঃ
কলিকাতা।

তিনটি
কারণ



নিউমোনিয়াতে ANTIPHLOGISTINE

কেন লিখান করিবেন

- ১। ইহা ফুস্ফুস ঝিল্লীর প্রদাহ উপশম করে ;
- ২। ইহা সর্দি সরল করে ;
- ৩। ইহা মাংসপেশী ও স্নায়ু শিথিল করিয়া
রোগীর সুখশান্তি বিধান করে ।

এই ঔষধের স্নান প্রলেপ দিলে বিষ্রাম ও নিদ্রা হইবে ।

তাহা রোগী দীর্ঘজীবন রক্ষণ ও বর্জনের পক্ষে

বিশেষ আবশ্যকীয় ।

THE DENVER CHEMICAL Mfg. Co.

163 Varick St., New York, N. Y.

Muller & Phipps (India) Ltd., Box 773, India.

